COSMOPOLITAN

KONUMUZ
DOĞUM KONTROL
Hapı Yutma Sırası Erkekte!

30 MİLYON DOLARLIK BEBEK

Caroline Wozniacki
ile İstanbul'da Buluştuk

KÖTÜ RÜYA GÖRÜN SORUNU ÇÖZÜN
S. 158

Boyundaki **AŞK** Isırıkları Kabusunuz Olmasın

MODADA
Keten & Hasır Aşkı

Denedik Onayladık

Küt Saç
Mevsimi
6 Adımda Kusursuz Kesim

40 Güzelleştiren Ürün



ÖZEL EK İÇERİDE

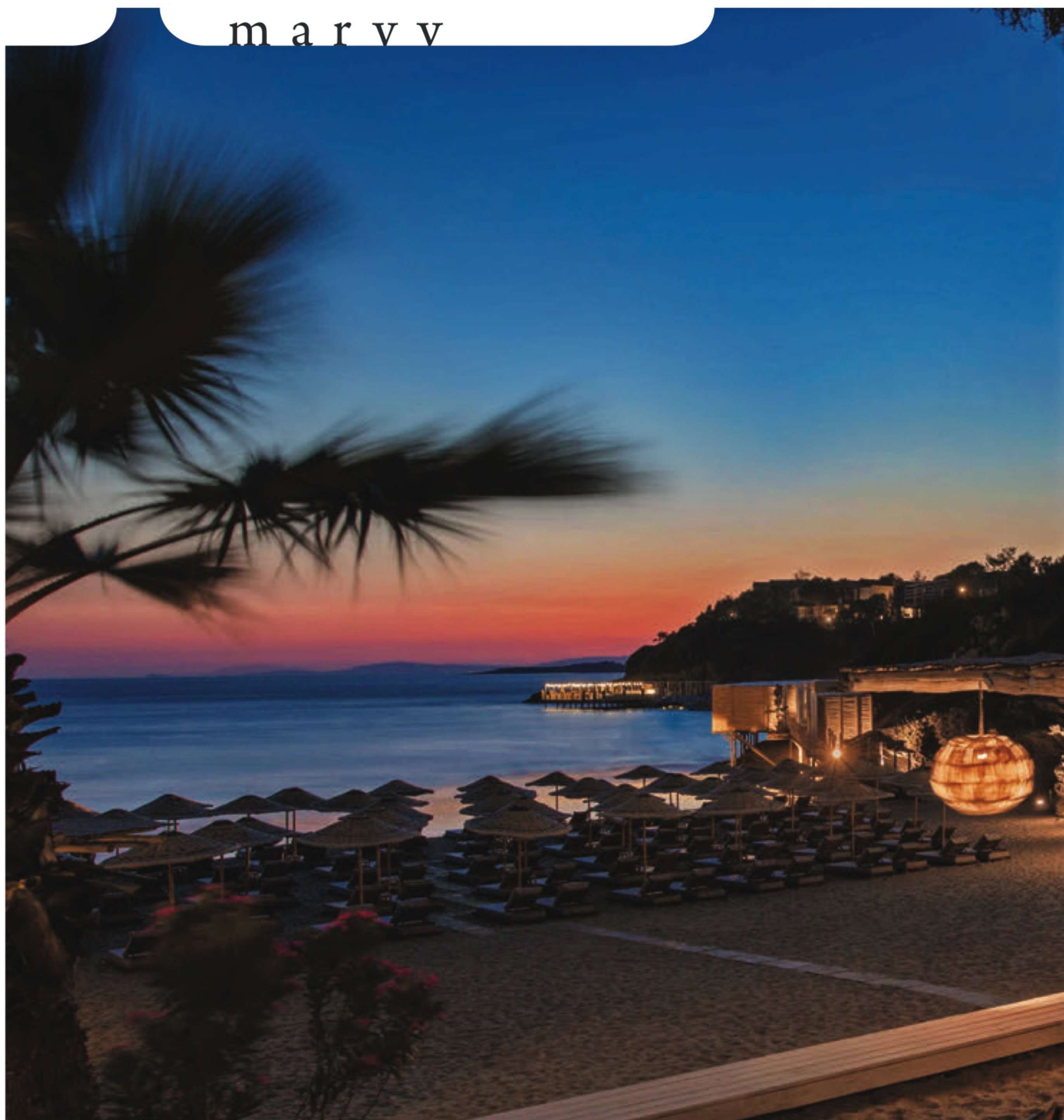
HAZİRAN 2018-06



FİYATI 13 TL KKTC FİYATI 16 TL
ISSN 1304-5571

cosmopolitanturkiye.com

wilder
GREEN, DEEPER BLUE,
simply MARVY







editörden



FOTOĞRAF: CANAN YETİŞTİ SATKIN

(Soldan sağa) Önder Tiryaki, Ece Şişik, Bahar Şahinbaş, Ebru Gülçek, Caroline Wozniacki, Elif Nazlı Duran, Özlem Kotan, Selçuk Danyıldız.

Yalan Söyleyen Yaşlanıyormuş!

Vakti o kadar kısıtlıydı ki... Dünya tenisinin zirvesindeki en güzel kadın Caroline Wozniacki ile tam 1 saat 40 dakikada gerçekleştirdik çekimimizi. Saç, makyaj, kıyafet değişimleri ve röportaj kalemini de bu sürenin içine dahil edecek olursak, sonucun mükemmel olmasındaki önemli pay kesinlikle Wozniacki'ye aittir. Hepimizi tatlılığı, müthiş uyumu, profesyonel modellere taş çıkarır pozdan poza geçişleriyle büyüledi. İtiraf ediyorum; bu performansı beklemiyordum, nihayetinde o bir sporcu. Ama sekiz dil bileninden... Hayranlığım katlanarak, kapağımızda gururla sunarız. (s.24)

Genç kalmanın sırlarını sıralıyordu guru; "Yalan söyleyen daha hızlı yaşlanır" dedi. "Yalan söylemeyi isteyip de beceremeyenlere ne oluyor" diye sormak istedim... Zira zor zanaat bana göre. Neyse ki eşim, dostum, ekibim özetle tüm sevdiklerim de benim gibi. Hep birlikte yalan işini beceremiyor; mutlu mesut, gencecik geçiniyoruz. Dünyaca ünlü, karizmatik Yogi Cameron ile kesişmişti yolum; o genç kalmış, istedim diğer tüyoları. (s.214)

Yalanımız yok demişken... Kasım ve Haziran'daki CosmoMan özel bölümlü sayılarımız hep daha çok okunur; satış rakamlarından bunu biliriz. Neden? Erkekler de Cosmo okurlar çünkü sırlarını ifşa ettiğimizi bilirler de ondan. Torpilli bölüm sayfa 91'den başlıyor.

"Nerede kaldı o eski gelenekler" yazıp, sizi meraklandırıp sayfa 174'ya göndereceğim. İlginizi çekecek, kefilim.

Hangimiz şu mevsimi iple çekmedik ki; hadi tadını çıkaralım, kötü rüyalar mı gördük, buna da sevinelim, mümkünse hepsini not edelim. (s. 158)

Temmuz'da kavuşalım.

Özlem Kotan



Lazul

Hem pöti kare hem İspanyol, gol!

Exquise



Bu tasarım erkekler için! Sevgilim olsaydı ona alırdım.

Louboutin





Cartier

Her zaman beklerim

 ozlemkotan  ozlemkotan  ozlemkotan

COSMOPOLITAN



TÜRKİYE

SAHİBİ
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK ANONİM ŞİRKETİ
TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ VE GENEL MÜDÜR Yasemin Gebeş
GENEL YAYIN YÖNETMENİ Özlem Kotan (ozlem.kotan@cosmopolitanturkiye.com)
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ Özge Zeki (ozge.zeki@cosmopolitanturkiye.com)
GÖRSEL YÖNETMEN Bahar Şahinbaş (bahar.sahinbas@cosmopolitanturkiye.com)
YAZI KURULU
Damla Durak/Güzellik Editörü (damla.durak@cosmopolitanturkiye.com)
Reyhan Güneş/Editör (reyhan.gunes@cosmopolitanturkiye.com)
Lara Akyel/Muhabir (lara.akyel@cosmopolitanturkiye.com)
SAYFA SEKRETERİ Ece Özel Örs (ece.ozel@cosmopolitanturkiye.com)
KATKIDA BULUNANLAR
Azra Betül Özkan, Barış Yılmaz, Betül Yazıcıoğlu, Canan Yetişti Satkın, Çisem Öznur, Deniz Doğan, Ebru Gülçek, Ece Şişik, Elif Nazlı Duran, Ezgi Bal, Furkan Günal, İbrahim Alan, Kenan Kara, Koray Işık, Mehmet Öz, Önder Tiryaki, Özgür Uysal, Samet Çetinkaya, Selçuk Danyıldız, Serkan Akkoyun, Serpil Çekin, **Simge Yücepur**, **Şevval Nuhut**, Yaprak Gökçöl, Yaren Karabulut, Yiğittan Demiralp
İNTERNET EDİTÖRÜ Ayça Günay (ayca.gunay@sabah.com.tr)
FOTOĞRAF EDİTÖRÜ Canan Yetişti Satkın
SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ VE İNTERNET YAYIN SORUMLUSU Şefik Çalık
GENEL MÜDÜR YARDIMCISI Yonca Ertürk Özeren
PAZARLAMA MÜDÜRÜ Ferhal Şencan
İŞ GELİŞTİRME MÜDÜRÜ Sanem Yıldız
ÜRETİM TAKİP MÜDÜRÜ Eyüp Çurlu
PAZARLAMA VE İŞ GELİŞTİRME UZMANI Zeynep Doğan
REKLAM SATIŞ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI Sema Teker
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Filiz Özkan
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Emel Özen
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Sinem Atak
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Ebru Girgiç
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Mehmet Pehlivan
REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ Melis Yılmaz
REKLAM REZERVASYON Tel: (0 212) 354 41 18, (0 212) 354 33 95 Faks: (0 212) 354 33 50-75
ETKİNLİK SATIŞ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI Funda Baykal
ETKİNLİK SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRLERİ Berna Seçen, Özlem Özköşlü
TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
MARKA VE PAZARLAMA GRUP BAŞKANI Sinan Köksal
ABONELİK
ABONE OPERASYON MÜDÜRÜ Ufuk Kocaoğlu
ÇAĞRI MERKEZİ 444 88 81
abone@turkuvazabone.com/www.turkuvazabone.com
TurkuvazMedyaAboneHizmetleri
TurkuvazAbone
BÖLGE EKLERİ
BÖLGELER REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Aynur Gükcan
ANKARA REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ Ayşe Altun
EGE REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ Şebnem Akdeniz
ADANA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Güney Yılmaz
ANTALYA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Şeyda Yılmaz


Michael Kors

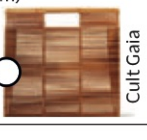

Eugenia Kim


Yargıcı


Ulla Johnson

Sophia Anderson


Muzungu Sisters


Cult Gaia


Victoria's Secret


Accessorize


Loewe

Cosmo ekibinin bu sezon favori plaj çantası hangisi?

Yayın Türü: Yerel Süreli **Yazışma Adresi:** Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153, Balmumcu, 34349, Beşiktaş/İstanbul **Santral Tel:** (0 212) 354 30 00
Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153, Kat: 6, 80700 Beşiktaş/İstanbul **Dağıtım:** Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş. FIPP üyesidir.
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi **Yayıncı:** Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi
Basıldığı Yer: Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No: 4, Sancaktepe-İstanbul, **Tel:** (0 216) 585 90 00, www.turkuvazmatbaacilik.com
Matbaa Genel Müdürü: Mehmet Kamiloğlu, **Dergi İşletme Müdürü:** Hakan Demirci

COSMOPOLITAN DERGİSİ'NİN İSİM HAKKI HEARST CORPORATION'A AİTTİR.
Hearst Magazines International
SVP, Managing Director Asia Pacific&Russia: SIMON HORNE, **Director of International Licensing&Business Development:** RICHARD BEAN, **SVP/Editorial&Brand Director:** KIM ST. CLAIR BODDEN, **Deputy Brands Director:** CHLOE O'BRIEN, **Fashion/Entertainment Director:** KRISTEN INGERSOLL,
International Editions Editor: JACQUELYN GALGEY,
Editor-In-Chief, Cosmopolitan (1965-1997): HELEN GURLEY BROWN
YAYIN YÖNETMENLERİ
Almanya: Anja Delastik, **Amerika:** Michele Promaulayko, **Arjantin, Avustralya:** Keshnee Kemp, **Brezilya:** Cristina Naumovs, **Bulgaristan, Çek Cumhuriyeti:** Sabrina Karasova, **Çin:** Yvonne Liu, **Endonezya:** Filisya Thunggawan, **Filipinler:** Marla Miniano, **Finlandiya:** Stina Mantyniemi, **Fransa:** Marie La Fonta, **Güney Afrika:** Holly Meadows, **Hırvatistan:** Aleksandra Orlić, **Hindistan:** Nandini Bhalla, **Hollanda:** Anne Marije de Vries Lentsch, **Hong Kong:** Ruqiyah Law Kam Ying, **İngiltere:** Farrah Storr, **İspanya:** Cecilia Muzquiz Herrero, **İtalya:** Francesca Delogu, **Kazakistan, Kore:** Hyun Joo Kim, **Latin Amerika:** Lucia Sotelo Santos, **Letonya, Litvanya:** Violeta Sorkiniene, **Macaristan:** Johanna Sabjan, **Malezya, Moğolistan, Orta Doğu:** Kavita Srinivasan, **Polonya:** Hanna Wolska, **Romanya:** Diana Colcer, **Rusya:** Aliona Peneva, **Sırbistan:** Nasja Veljkovic, **Slovenya:** Manca Campa Pavlin, **Sri Lanka:** Kinita Shenoy, **Şili, Ukrayna:** Oleksandra Burynska
BU DERGİ BASIN MESLEK İLKELERİNE UYMAYI TAAHHÜT EDER.

TURKUVAZ ABONE HATTI: (0 216) 651 56 51, abone@turkuvazdergi.com.tr, www.turkuvazabone.com
(Hafta içi 09:00-18:00 saatleri arasında hizmet verilmektedir.)

içindekiler

236

Kapak Konuları

Bu Ay

Trend Raporu

Güzellik



KAPAK: Elbise, Ju İstanbul
Röportaj: Elif Nazlı Duran, Fotoğraflar: Selçuk Danyıldız, Moda Editörü: Ebru Gülçek, Saç ve Makyaj: Önder Tiryaki

BU
BENİM
BU
İNCİ

inci®

incideri.com



Doktor Cosmo

Kariyer

Moda ve Güzellik

Hafta Sonu

Cosmo Erkek

Hayat Bilgisi

Seks ve İlişkiler

Cosmopolitan Türkiye

@CosmopolitanTurkiye @CosmopolitanTR @CosmopolitanTurkiye @CosmopolitanTürkiye

Instagram hesabımızda Mayıs ayı boyunca, en çok beğenilen ve görüntülenen paylaşımlarımızı belirledik.



1

158.512 Görüntülenme / 1.913 Beğenme



2

123.727 Görüntülenme

1.186 Beğenme



3

82.323 Görüntülenme

1.885 Beğenme



6

60.601 Görüntülenme

1.368 Beğenme



5

70.910 Görüntülenme

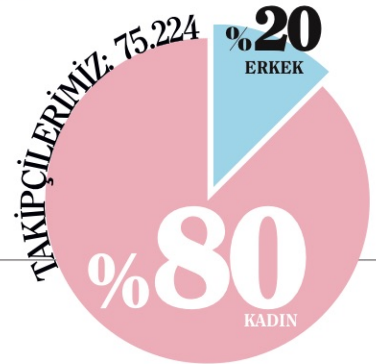
1.429 Beğenme



4

71.615 Görüntülenme

907 Beğenme



BİZE COSMO'NU GÖSTER!

Evet, Cosmo Hayatınızın Neresinde?

Derginizi en çok nerede keyifle okuyorsunuz? Yaratıcılıkta sınır tanımadan Cosmo'nuzun fotoğrafını çekip, bize özel notunuzla Instagram'da *#CosmonuGoster* **hashtag'i ile paylaşın. Biz de fotoğrafınızı bir sonraki sayıda yayımlayalım!**

birakinparliycamm



"Pazar keyfi."

hulyaakcaofficial



"Cuma günü keyfi Cosmo ile."

eleganceblogofficial



"Yeni haftaya Cosmopolitan ile başlıyoruz!"

modamla

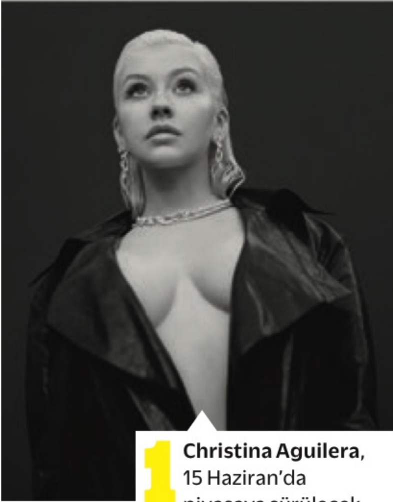


"Herkese keyifli haftasonları dilerim."


#ÇOKTARZYAZ

diyor ki

En Taze Magazin Haberleri ve Trendler



1 **Christina Aguilera**, 15 Haziran'da piyasaya sürülecek yeni albümü *Liberation*'dan ilk single'ı *Accelerate*'in videosunu hayranlarıyla paylaştı. Altı yıl aradan sonra yepyeni tarzıyla karşımıza çıkan Aguilera, albümün yapımcılığını da üstleniyor.

2. Moda dünyasının en avangart markaları listesinde ilk sıralarda yer alan Comme Des Garçons çatısı altında **CDG** adlı yepyeni bir markanın faaliyete geçtiğini duyurdu. Direkt olarak tüketiciye ulaşmayı hedefleyen markanın tasarımlarında logolar göze çarpıyor.





3 **Penti**, Formentera koleksiyonunda Akdeniz ve Ege'nin ruhunu tasarımlarına taşıyor. Farklı parçaları birbiriyle eşleştirme şansı tanıyan koleksiyonla yaz boyu fark yaratabilirsiniz.

4. Yumuşak kumaşların ve iyi işçiliğin ön planda olduğu **COS** İlkbahar/Yaz 2018 Party koleksiyonuyla sıcak yaz akşamlarında konfor garanti.





5 **Rita Ora**, dünya turnesi kapsamında Londra'da sahne aldı. Özel tasarım **Fendi** tulumuyla karşımıza çıkan Ora, ayakkabı tercihini de markanın Cutwalk kovboy çizmelerinden yana kullandı.

6. **Calvin Klein** Cheers koleksiyonuyla renkli bir stil yolculuğuna davetlisiniz. Swarovski taşlı, yuvarlık kasalı tasarımlar su geçirmeme özelliğiyle yazın ideal parçalarından.





7 2013 yılında moda dünyasına giriş yapmasıyla kısa sürede kendine hatırı sayılır hayran kitlesi edinmeyi başaran **&Other Stories**'in **House Of Hackney** ile gerçekleştirdiği işbirliği kalp atışlarımızı hızlandırıyor. 12 parçadan oluşan psikedelik desenlerin ve renklerin hakimiyetindeki koleksiyon, ilhamını burçlardan alıyor.



8. Bu yazın favori parçasıyla tanışın. **Eastpak**, ilhamını ikinci defa Pop Art'ın efsanevi ismi Andy Warhol'dan alıyor ve karşımıza ikonik muz ve çiçek desenlerinin kullanıldığı tasarımlarla çıkıyor. Mesaj ise net: "Özgün olun."

9 Genç tasarımcılar için yılın en önemli moda olaylarından biri olma özelliği taşıyan Koza Genç Moda Tasarımcıları Yarışması'nda ödüller sahiplerini buldu. Mehtap Elaidi mentorluğunda hazırladığı Opposition/Savage Neat adını taşıyan koleksiyonuyla birincilik ödülü **Ezgi Karayel**'in oldu.



10. Son zamanların en yaratıcı isimleri arasında yer alan Donald Glover, müzik dünyasında kullandığı ismiyle Childish Gambino yayımladığı *This is America* şarkıyla soğuk duş etkisi yarattı. Glover Amerika'daki ırkçılığı, bu ırkçılık karşısında toplumun reaksiyonunu müthiş bir zeka ve göndermelerle ele alıyor. Klibin yönetmen koltuğundaysa *Atlanta* dizisinde birlikte çalıştıkları Hiro Murai oturuyor.

11

Modern, Özgün ve Dinamik



Knitss markasının tasarımcısı Duygu Boz, atletik tavrı, grafik desenleri ve fit kalıpları trikoyla bir araya getiren gustosuyla bu ay radarımızda.

Markanızı moda dünyasında nasıl konumlandırıyorsunuz?
Knitss geometrik form ve mimariden ilham alan, renkli bir triko markası. Özgün dünyasını yaratmış, orijinal marka DNA'sıyla, koleksiyonlarında kullandığı yüzde 100 İtalyan iplikleriyle kalitesinden ve tasarımından dolayı fark edilmiş, ulaşılabilir lüks segmentinde konumlanan bir marka.

Yeni koleksiyonunuzla ilgili neler söyleyebilirsiniz?
İlkbahar/Yaz 2018 koleksiyonunda koton, viskon, geri dönüştürülmüş kalitelerle lurex iplikler birlikte kullanıyor. Yenilikçi tasarımlarla dinamik bir koleksiyon yarattık.

Markanızla ilgili en büyük hayaliniz nedir?
Knitss'in dünyada büyük bir marka haline gelmesi en büyük hayalim diyebilirim. Özgün ve başarılı koleksiyonlar için çok çalışıyor, kaliteden ödün vermemek için her ürünü kendi bünyemizde üretiyor ve önce kendi üzerimizde deneyimliyoruz.

Modaya dair bugüne dek duyduğunuz en iyi söz nedir?
Sırf moda diye giyinmek çok sıkıcı olsa gerek. "Moda geçici stil kalıcıdır". *knitss.com.tr*





12

Etnia Barcelona, Be Anartist adını taşıyan İlkbahar/Yaz 2018 koleksiyonunda vintage ruhu farklı formlardaki gözlüklerle bir araya getiriyor. Micro boyuttaki gözlükler sofistike ve cool görünüme göz kırpıyor.



13. Yıllar içinde gençlik filmleri kategorisinden kült filmlerin aranan oyuncusu klasmanına yükselen **Kristen Stewart**, şimdi de gözünü uzun metraj yönetmenliğine dikti. Çekimlerine bu yaz başlanması planlanan filmde başrollerde kimleri göreceğimiz henüz açıklanmadı.





14 İstinye Park Alışveriş Merkezi'nde yer alan **Massimo Dutti**, yepyeni bir alışveriş deneyimi sunuyor. Türkiye'nin ilk dijital akıllı mağazası olma özelliği taşıyan şubede akıllı ayna, interaktif deneme kabinleri, tara ve alışveriş yap gibi sistemleri deneyimleyebilirsiniz.

15. Kokuları oluştururken seyahatlerden ve 'bilinenden bilinmeyene geçiş' algısından ilham alan parfüm markası **Memo**, Italian Leather parfümüyle kalp atışlarımızı hızlandırıyor. Parfümde vanilya, deri, domates yaprağı kokuları öne çıkıyor.



16 İstikamet Japonya! Çünkü favori çizgi karakterlerimizden **Snoopy**'nin 1 Ağustos'ta konsept oteli açılıyor. Altı katlı otelin temasıysa 'hayal gücü, aşk ve mutluluk.'





17. Bildiğiniz gibi **Pearl Jam**, geçtiğimiz aylarda *Can't Deny Me* şarkısını yayımlamıştı. Biz heyecanla yeni albümü beklerken grubunun bas gitaristi Jeff Ament, yoğun turne programları dolayısıyla albüm kayıtlarının 2019 yılına sarktığını açıkladı.

18 Keanu Reeves ve Winona Ryder 26 yıl sonra yeniden aynı filmde buluşuyor. ***Destination Wedding*** isimli film, özlediğimiz romantik komedi ruhunu yeniden yaşatacağa benziyor.



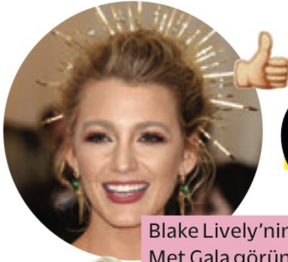


19. **Tom Holland**'lı *Spider Man (Örümcek Adam)* serisinin ikinci filminden dedikodular gelmeye devam ediyor. Bunların içinde bizleri en çok heyecanlandıransa kötü adam rolünde Jake Gyllenhaal'u görme fikri oldu. Nefesimizi tuttuk, gelişmeleri bekliyoruz.

20 Çağdaş romantik edebiyatın en sevilen isimlerinden **Jojo Moyes**'in son kitabı *Still Me (Sonsuza Dek Sen)* raflarda yerini aldı. Bir moda tutkunu olan Lou'nun ana karakter olduğu, tüm dünyada sekiz milyondan fazla satan kitabı okuma listenize ekleyin.



Çekici-İtici

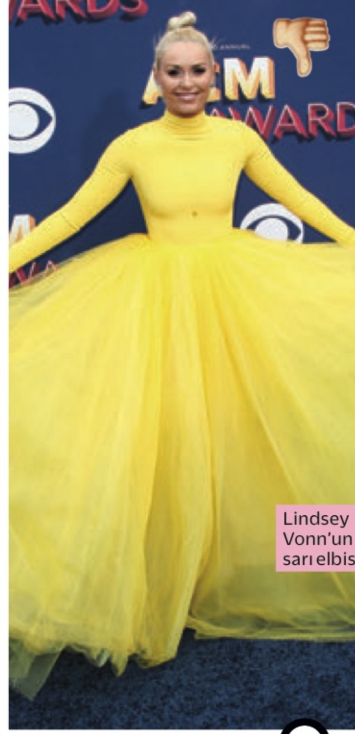

Blake Lively'nin Met Gala görünümü


Sarah Jessica Parker'ın Met Gala görünümü


Elsa Hosk'un kurdele detaylı elbisesi



Dakota Johnson'ın sarı elbisesi


Lindsey Vonn'un sarı elbisesi


Joan Smalls'un kurdele detaylı elbisesi



Claire Danes'in çiçek desenli stili


Gigi Hadid'in metalik tonlardaki takımı


Dua Lipa'nın metalik tonlardaki elbisesi


Priyanka Chopra'nın çiçek desenli stili

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL
FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM


NaraMaxx

caroline

Tenisin Altın Kızı

wozniacki

röportaj **ELİF NAZLI DURAN**
moda editörü **EBRU GÜLÇEK**
fotoğraf **SELÇUK DANYILDIZ**

kapak yıldızı

Ceket, Selim Baklacı/
Difashion, 515 TL
Küpe, Mon Reve,
Fiyat istek üzerine

2018 kesinlikle onun yılı; önce Avustralya Açık Tenis Turnuvası şampiyonluğu unvanını elde etti, ardından tekrar "dünya bir numarası" oldu. "En büyük destekçim" dediği nişanlısı David Lee ile rüya gibi bir ilişki yaşıyor ve düğün tarihi yakın... Biz de TEB BNP Paribas İstanbul Cup için İstanbul'a gelen Caroline Wozniacki'yi yoğun temposu sırasında yakaladık ve onunla enerjisini yansıttığı sıcacık bir kapak çekimi gerçekleştirdik. Muhteşem kareler eşliğinde onu daha da yakından tanımaya ne dersiniz?

Çekimin gerçekleşeceği otelde, saatler öncesinden yerimizi almış, bekliyoruz. Buluşma vakti yaklaştıkça heyecanlanmamak mümkün değil. Ne de olsa, söz konusu, dünya tenisinin en parlak yıldızlarından birisi; Caroline Wozniacki. Profesyonel olarak oynamaya başladığı 2005 yılından beri sayısız başarılara imza attı, yıllarca dünya bir numarası olarak kaldı ve Forbes Dergisi tarafından uluslararası sporun en başarılı sekizinci kadını seçildi. Ocak ayında Avustralya Açık şampiyonu olarak ilk "grand slam şampiyonu" unvanını da alan Wozniacki, şu ana kadar, sadece turnuva ödülleriyle -reklam ve sponsorluk gelirleri hariç- 30 milyon dolar kazanmış durumda! Sonunda kapı açılıyor, 28 yaşındaki yıldız sporcu, içeri giriyor. Altın rengi saçları, altın rengi teni ve yaydığı ışıkla bir modelden farksız. Onunla birlikte içeriye dolan pozitif havayı hissetmemekse imkansız! Bu pozitif hava tam iki saat süren çekim boyunca etrafa yayılmaya devam ediyor ve Selçuk Danyıldız deklanşöre her bastığında ekrana birbirinden muhteşem kareler yansıyor... Söyleşimiz de en az çekim kadar mükemmel geçiyor ve Caroline, kariyerinden nişanlısı ünlü ABD'li basketbolcu David Lee ile olan ilişkisine, tüm sorularımızı samimiyetle yanıtlıyor.

Avustralya Açık şampiyonu olarak 2018'e harika bir başlangıç yaptınız, nasıl hissediyorsunuz?

Muhteşem hissediyorum! Gerçekten 2018 inanılmaz başladı. Avustralya Açık Tenis Turnuvası'nı kazanarak ilk "grand slam şampiyonluğu" unvanımı aldım; bu benim için son derece özel bir durum. Altı yıl sonra tekrar dünya bir numarası oldum... Her şey, her şey muhteşemdi!

Size göre, dünya bir numarası olmak mı zor yoksa dünya bir numarası olarak kalmak mı daha zor?

Öncelikle belirtmeliyim ki, her ikisi de ekstrem derecede güç. Ama bence uzun süre bir numara olarak kalmak bariz şekilde çok daha zor. Bundan altı yıl önce, ilk kez dünya bir numarası olduğumda, her şey daha kolaydı. Kimse beni iyi tanımıyordu. Oysa şimdi gözler üzerimde; oyunumu çözüyor, karşı hamleleri çalışıyorlar ve benim için dünya bir numarası olarak konumumu korumak çok daha zor bir iş haline geliyor.



Caroline çok yönlü bir sporcu; modayı seviyor, oyunculuğa ilgi duyuyor, piyano çalıyor. Ve tam sekiz dil konuşuyor.

Sweatshirt, Baum und Pferdgarten/ Wepublic, 1.175 TL
Pantolon, Baum und Pferdgarten/ Wepublic, 975 TL,
Kolye, Mon Reve, Fiyat istek üzerine



Bluz, Vakkorama, 595 TL; Etek, Vakkorama, 475 TL
Bileklikler, Wozniacki'ye ait; Yüzük, Selin Ecer/Difashion

Hangisi daha iyi bir öğretmen; kaybettiğiniz maçlar mı, kazandıklarınız mı?
İtiraf etmeliyim ki, kaybettiğiniz maçlardan çok daha fazla şey öğreniyorsunuz. Hatalarınızı, eksikliklerinizi görüyor ve bir daha olmamaları için üzerlerinde tekrar tekrar çalışıyorsunuz. Rakibiniz niye size üstün gelmiş, bunu çözmek için uğraşıyorsunuz. Tabii bu sayede çok fazla şey öğreniyorsunuz. Ancak öte yandan, kazandığınızda da bir şeyler öğreniyorsunuz, elbette... Üstelik çok daha mutlu şekilde. Evet, her ikisi de iyi birer öğretmen ama kazanarak öğrenmek çok daha eğlenceli!

Bir tenis oyuncusu olarak en güçlü silahınız ne?
Benim en güçlü silahım sanıyorum gücüm; hem fiziksel hem de mental olarak... Kortta yorulmadan saatlerce kalabilirim, oldukça dayanıklıyım. Uzun maçlar boyunca oyunumu maksimum seviyede, aşağıya çekmeden oynayabiliyorum. Açıkçası yorulmak nedir pek bilmem!

Dünyanın en önemli sporcularından birisiniz. Milyonlar sizi izliyor, seviyor ve size saygı duyuyor. Onlara ne şekilde ilham vermek istiyorsunuz? Yardım projelerinde yer aldığınızı da biliyoruz...
Doğru. Şu anda, mesleğimin bana açtığı yol sayesinde, çok iyi bir platform yakaladığımı düşünüyorum. Bir sürü insanın beni izlediğinin farkındayım ve ben de bunu başka insanların yararına kullanmak istiyorum. Böyle bir imkanı yakalamış olmak beni gerçekten çok mutlu ediyor. Hedefim, ihtiyacı olan diğer insanlara yardımcı olmak. Pek çok sosyal sorumluluk kampanyasında rol aldım. Örnek vermek gerekirse, geçtiğimiz yıllarda ödül paralarında kadın ve erkek sporcular arasında eşitlik sağlanması için bir kampanya başlatmıştık; bunun bir parçası olmak kendimi çok iyi hissetmemi sağladı.

ABD'li ünlü tenisçi Serena Williams, Caroline Wozniacki'nin en yakın arkadaşlarından. Kortta rakip olan ikili, özel hayatlarında sıkı birer dost.

Limitleri zorlamayı seviyorsunuz; geçtiğimiz yıl New York Maratonu'nu koştunuz. Sırada ne var?
Maraton koşmak gerçekten çılgınca ve inanılmaz zorlayıcıydı! Sanıyorum, fiziksel olarak yapabileceğiniz en güç işlerden biri maraton koşmak. Ancak şu da gerçek ki, ben kendimi zorlamayı seviyorum. Bundan sonra triatlon denemeyi istiyorum. Büyük ihtimalle, o da oldukça zorlayıcı ama bir o kadar da eğlenceli olacak.

Hangisi daha önemli; yetenek mi, çok çalışmak mı?
Ben çok çalışmanın daha önemli olduğunu düşünenlerdenim. Dünyanın en yetenekli insanı olabilirsiniz ama çalışmadan bir yere varmanız bence imkansız.

Ama dokuz yaşında da tenis oynadığınız herkesi yeniyormuşsunuz! Sanırım yetenek konusunda biraz mütevazı davrandınız!
(Gülüyor). Evet, yetenek de önemli galiba! Tabii kararlılık, çok çalışma ve şans faktörlerinin önemini de asla yadsıyamam.

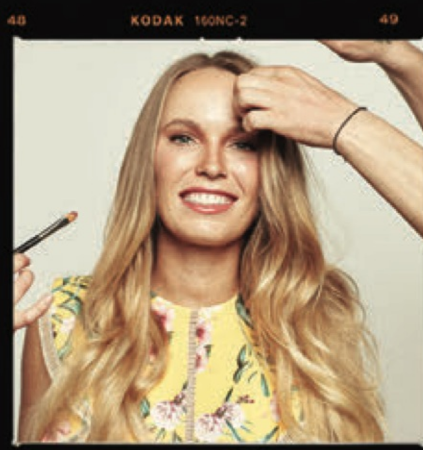
Madrid, Roma ve Roland Garros - Paris? Sırada toprak kortta gerçekleşecek önemli turnuvalar var. Toprak kortta kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
Toprak kortta daha iyi olmaya çalışıyorum ve galiba gün geçtikçe bunu başarıyorum. Ama yine de toprağın, kendimi en iyi hissettiğim kort çeşidi olduğunu söyleyemem. Sıraladığın tüm turnuvalar benim için yeni birer aşama ve her biri beni fazlasıyla heyecanlandırıyor.

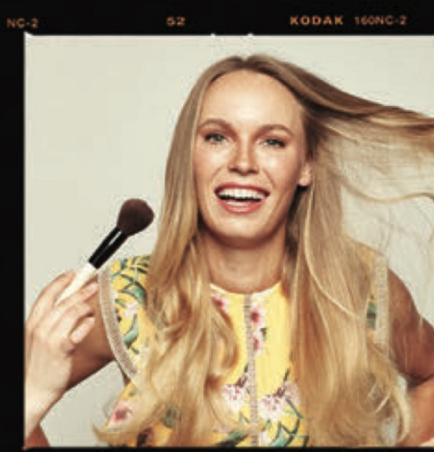
İnanılmaz yoğunlukta seyahat ediyorsunuz. Seyahatlerle ilgili en fazla neyi seviyorsunuz?
Evet, doğru. Bence seyahat etmek muhteşem bir deneyim. İşim sayesinde bu imkanı elde ettiğim için kendimi çok şanslı sayıyorum. Farklı birçok ülke gördüm, farklı birçok kültürle tanıştım.











ANNESİ VE BABASI DA SPORCU

1990 yılında Danimarka Odense'de dünyaya gelen Caroline Wozniacki, sporcu bir çiftin çocuğu. Babası Polonya ve Danimarka takımlarında oynayan profesyonel futbolcu, annesiyse Polonya milli voleybol takımının eski oyuncusu. Spora olan ilgi ve yeteneğini büyük ihtimalle onlardan alan Wozniacki, tenis oynamaya yedi yaşında başlamış ve sadece dokuz yaşındayken hem annesini hem babasını hem de ağabeyini yener hale gelmiş. İlk kez 2010 yılında dünya bir numarası unvanını alan Caroline, bunu tam 67 hafta koruyarak önemli bir rekora imza attı. Caroline Wozniacki, TEB BNP Paribas İstanbul Cup Uluslararası Tenis Turnuvası'na da birkaç kez katıldı ve 2014 yılında, burada da kupayı kaldırmayı başardı.

Modayı çok sevdiğinizi biliyoruz. Hatta Sports Illustrated Dergisi tarafından dünyanın en şık giyinen 50 kadın sporcusu arasında gösterildiniz. Moda haftalarını, moda dergilerini takip ediyor musunuz?
Modayı ve moda dünyasını kesinlikle çok seviyorum. Giydiklerinizle bir duruş sergileyebiliyor, kendinizi ifade edebiliyorsunuz ki bence bu harika! Evet, moda haftalarını da takip etmeye çalışıyorum, örneğin bu yıl New York Moda Haftası'nı izledim. Bunu her yıl yapmaya çalışıyorum ve kesinlikle çok seviyorum.

Sadece özel hayatınızda değil, kortta da şıklığınızla dikkat çekiyorsunuz...
Tenis kıyafetlerimi Stella McCartney hazırlıyor. Kortta da kendimi iyi hissetmek istiyorum. Giysilerimi seçmek, ne giyeceğine karar vermek gerçekten çok eğlenceli.

Peki ya oyunculuk... THY reklamlarında rol almış ve gayet başarılı oyunculuk sergilemiştiniz...
Kamera önünde olmak bence müthiş. Oyunculuk da ileride yapmaktan hoşlanacağım bir meslek dalı. THY reklamının çekimi sırasında harika vakit geçirmiştim. Çok da ses getirdi, bence nefis bir reklamdı.

Biraz da, romantik konulara gelelim ve ilişkilerden bahsedelim. Kasım ayında, ünlü ABD'li basketbolcu David Lee ile nişanladınız. İlişkide de aynı Caroline misiniz? Güçlü, disiplinli, inatçı...
Hayır! Kortta ve ilişkide bambaşka iki kişiyim diyebilirim. Elbette yine bazı prensiplerim, doğrularım var ama ilişkilerde çok daha rahat olabilen, bazı şeyleri oluruna bırakan birisi haline geliyorum.

Nişanlınız da sporcu; bunun avantajları ne?
Açıkçası; çok fazla avantajı var bu durumun. O da profesyonel sporcu ve benim yaşadığım tüm zorlukların fazlasıyla farkında. Aynı zamanda benim en büyük destekçim. Maçlarım sırasında hemen yanı başımda olduğunu bilmek harika bir duygu. Avustralya açık tenis turnuvası zamanında, turnuvadan bir hafta önce orada olduk ve turnuvaya kadar muhteşem vakit geçirdik. Normalde stresli olmam gereken bir dönemdi ama o bana inanılmaz destek oldu, beni rahatlattı. Hemen her akşam Melbourne'da yemeğe çıktık. Hatta bir casino'da oyun oynayıp, birkaç bin dolar kaybettik. Neyse ki ardından kortta kazandım!

> Aşkını her fırsatta dile getiren David Lee'nin Caroline Wozniacki'ye hediye ettiği 8.8 karatlık pırlanta yüzük çok konuşuldu. Yüzüğün 1 milyon Euro'dan daha fazla değere sahip olduğu söyleniyor.

Instagram'da düğünlerle ilgili bazı hesapları takibe aldığınızı fark ettim; bundan düğününüzün yakın olduğu sonucunu çıkarabilir miyiz?
(Gülümsüyor.) Düğünün zamanını, yerini ve tüm diğer detayları kendimize saklamak istiyoruz. Sadece aile ve yakın arkadaşlar arasında, küçük ama bir o kadar güzel bir düğün olacağını söyleyebilirim.

Evlendikten sonra nerede yaşayacaksınız?
Şu anda Monako'da yaşıyoruz ama ABD'de de bir evimiz var. Bunun bir süre daha böyle kalmasını istiyoruz. Biliyorsunuz, turnuva programları çılgınca yoğun oluyor ve Monako bu programa ayak uydurabilmek açısından ideal bir yer.

Kariyerinizin başında ebeveynleriniz size önemli bir öğüt vermiş ve daima kendine inanmanızı söylemişlerdi. Siz çocuklarınıza nasıl bir öğüt verirdiniz?
Ben de onlara hem kendilerine inanmalarını hem de kendilerine belirli hedefler belirleyip, bunun için var güçleriyle çalışmalarını öğütlerdim. Eğer çalışma etiğiniz ve disiplininiz varsa başaramayacağınız iş yoktur. Çocuğum ister kız, isterse erkek olsun "bir hayal kur ve onun peşinden git" derim. Kız çocuğum olursa ona, kafasına koyduğu her şeyi yapmasının mümkün olduğunu söyleyeceğim. Artık farklı bir dönemdeyiz, biz kadınlar erkeklerle aynı platformda yer alıyor, onların başardığı her şeyi başarabiliyoruz. ■



Sweatshirt, Baum und Pferdgarten/Wepublic, 1.175 TL
Kolye, Mon Reve,
Fiyat istek üzerine

kısa kısa Caro

Saç-Makyaj: Önder Tiryaki
Moda Editörü: Asistanları Ece Şişik, Yaren Karabulut

Takma adınız ne?
Caro! Ailem ve yakın arkadaşlarım beni böyle çağırıyor.

Bugünlerde en sık hangi şarkıyı dinliyorsunuz?
Champagne Glass-Alphastates. Özellikle maçlardan önce bu şarkıyı çok sık dinliyorum. Bana pozitif duygular veriyor.



Yoğun programınızdan uzaklaşmak istediğiniz zamanlarda kaçış noktanız neresi?
Keşfetmeyi çok seviyoruz; hem ben hem nişanlım... O yüzden hep aynı yere gitmiyor, her seferinde farklı yerler, farklı ülkeler görmeye çalışıyoruz.

David Lee

Hayatınızdaki en mutlu an...
Benim en mutlu anlarım ailemle geçirdiğim zamanlar. Özellikle başarılarımı onlarla paylaşmak beni çok mutlu ediyor. Evet, grand slam kazanmak, dünya bir numarası olmak, bunlar da çok büyük mutluluklar ama sevdiklerinizle paylaşınca anlam kazanıyorlar.



Kendinize en son ne almıştınız?
(Uzun uzun düşünüyor). Hatırlayamıyorum. Sanırım online alışverişle bir çanta almıştım.

Eğer tenisçi olmasaydınız futbolcu mu olurdunuz, piyanist mi?
Kesinlikle futbolcu! Piyano çalmayı da çok seviyorum ancak çok fazla enerjim var ve bunu ancak futbol oynayarak atabilirdim.



Telefonunda en sık kullandığınız aplikasyonlar hangileri?
Sanırım, en fazla Twitter kullanıyorum. Tabii müzik aplikasyonum da sürekli açık. Ve maalesef özellikle yolculuklar sırasında, çok fazla Candy Crush oynuyor, vakit öldürüyorum; galiba bağımlılık yapıyor.



Ceket, Selim Baklacı/Difashion, 515 TL
Pantolon, Selim Baklacı/Difashion, 330 TL
Küpe, Mon Reve
Bileklikler, Wozniacki'ye ait.
Yüzükler, Selin Ecer/Difashion

lcwaikiki.com

MODA SENİN SEÇİMİN

Kadın kendi modasını seçer

LC WAIKIKI

Online

EN YENİ HABERLER İÇİN HEMEN TIKLAYIN

CosmopolitanTürkiye CosmopolitanTR CosmopolitanTurkiye











4

Ünlüler

✻ Tüm gözler üzerinde.

✻ Charlize Theron idolünü açıkladı.

✻ Jessica Alba'ya eşinden sürpriz.

1

İlişkiler

✻ Kadınların erkeklerde değiştiremediği alışkanlıklar.

✻ Sevgilinizden saklamanız gereken 3 sır.

✻ İlişki bağımlısı mısınız?

2

Güzellik

✻ Cildi rahatlatan yiyecekler.

✻ Keyif veren kokular.

✻ Kuruyan saçlarınıza argan yağı ile masaj yapın.

3

Sağlık-Spor

✻ Daha sağlıklı olmanın 7 yolu.

✻ Karnınızı sıkılaştırın.

✻ Hangi besinlerde, hangi yağlar bulunur?

5

Moda

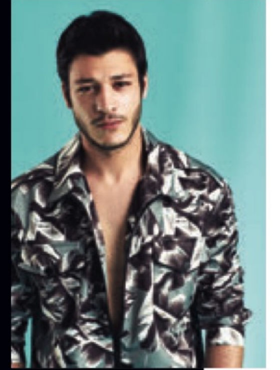
✻ Met Gala'nın yıldızları.

✻ Cannes'da şıklık yarışı.

✻ Dişte pırlanta trendi büyüyor.

COSMO TV





Kubilay Aka ile yaptığımız çekimin eğlenceli kamera arkası görüntüleri için kanalımıza davetlisiniz.

cosmopolitanturkiye.com

trend raporu



Eğlenceli Tasarımlar Yazı Selamlıyor

FOTOĞRAF: RAFAEL EVANGELISTA, STYLING: THAIS BARAKAT, DERLEYEN: SİMGE YÜCEPUR



Moda Editörü **Thais Barakat**
Styling **Heleno Manoel**
Fotoğraf **Gustova Ipolito**
Saç ve Makyaj **Helder Rodrigues**
Model **Barbara Berger**
Derleyen **Simge Yücepur**

Mayo, Agua de Coco
Yelek, Animale
Çanta, Reserva
Kolye ve bileklik, Ambos Cine
Küpe, Lool
Gözlük, Visionari Na/NK Store



Zimmermann, 2.518 TL

Yves Rocher , 39.90 TL

Marysia, 1.359 TL

MaxMara, 1.325 TL

Beyaz mayoya renkli detaylar hareket kazandırıyor.

Vix, 684 TL

Kiini, 1.183 TL

Penti, 93.27 TL

Solid&Striped, 180 Euro

Penti, 53.27 TL

Beyaz

Detaylarla hareketlenen beyaz tasarımları hasır aksesuarlarla tamamlayın. Bronz teninizle parlamaya hazır olun.

Gucci, 1.515 TL



Vepa'62, Fiyatı henüz belli değil





Accessorize, 125 TL



H&M, 99.90 TL

Lazul, 1.395 TL



Calzedonia, 219.90 TL

Calzedonia, 109.90 TL



Korse etkili bikini altıyla sınırları zorlayın.

Koton, 89.99 TL





Ceket,Morena Rosa
Bilezik, Luiza Dias
Kolye, Wallace Barros
Çanta, Les Petits Joueurs

Mara Hoffman,
1.423 TL

H&M
99.90 TL

P.E Nation,
733 TL

Phyto,
80 TL

Mudo Collection,
49.95 TL

Zimmermann,
1.297 TL

Diane Von
Furstenberg,
850 TL

Haight,
929 TL

Hareketli

Geometrik çizgiler plajda da etkisini göstermeye hazırlanıyor.

Mudo Collection,
59.95 TL

Calzedonia,
209.90 TL

Vepa'62,
379 TL

Mudo Collection,
39.95 TL

Dolce&Gabbana,
1.784 TL

Rye,
758 TL

Stella McCartney,
1.160 TL



Güneş gözlüğü, Chilli Beans
Mayo, Haight Choix

Kırmızı

Hem seksi hem de cool bir stil için cesaretinizi toplamanın tam zamanı.

Göğüs dekolteli mayoyu zarif zincir kolyeyle tamamlayın.

H&M, 59.99 TL

H&M, 49.99 TL

Gucci, 1.615 TL

Mudo Collection, 59.99 TL

Haight, 1.126 TL

Eres, 2.203 TL

Birkenstock, 159 TL

Rye, 890 TL

Penti, 133.27 TL

Olaian/Decathlon, 29.99 TL

Moschino, 960 TL

Baskılı mayolar popülaritesini korumaya devam ediyor.

Emma Pake, 1.253 TL

Calzedonia, 159.90 TL

Calzedonia, 109.90 TL

St. Barth, 235 TL

Mudo Collection, 159 TL

Koton, 89.99 TL



Üst, Amir Slama
Elbise, Gloria Coelho
Ceket, Lacoste
Çanta, Les Petits Joueurs



Zeki Triko, 749 TL





Accessorize, 99.50 TL



İnci, 289.99 TL



Rye, 758 TL





Emilio Pucci, 2.177 TL

Pembe mayoyu çiçekli kimonayla kombinlemeyi deneyin.



Calzedonia, 299.90 TL



Zeki Triko, 689 TL



Koton, 59.90 TL

Romantik

Pastel tonlar, enerjisi yüksek renk alternatifleri iddialı kesimlerle ön planda.

Koton, 49.99 TL

Renk geçişleri olan bikiniler favori parçalarımız arasında.



Missoni, 1.908 TL







Zara, 169.90 TL





Eres, 1.663 TL



Solid&Striped, 831 TL



Caudalie, 95 TL



Nabaiji, 34.99 TL



Bikini, Triya
Gömlek, Dior
Etek, NK Store
Küpe, Gla





Zeki Triko, 795 TL

Forever New, 79.90 TL



Zara, 99.90 TL



Nuxe, 95 TL

Çicek desenli yüksek bel bikiniyi gösterişli hasır şapkayla tamamlayın.



Dolce&Gabbana, 2.177 TL

Zara, 99.90 TL



Solid&Striped, 854 TL



Marysia, 713 TL







Gusto, 183.92 TL

Vintage

Yüksek bel detaylı bikiniler sizi geçmişe yolculuğa davet ediyor.

Mara Hoffman, 1.095 TL

Marysia, 146 Euro





Tory Burch, 1.319 TL



Rye, 800 TL





Divarese, 599 TL



Rixo London, 581 TL





H&M, 69.99 TL



H&M, 49.99 TL





Olaian, 34.99 TL

Prens Harry ve Meghan Markle çiftinin 19 Mayıs'ta St. Georges Chapel'indeki evlilik törenlerinde konuklar da en az onlar kadar dikkat çekiciydi. İddialı renklerdeki ilham veren stilleri bir araya getirdik.

Prens William ve Kate Middleton'a göre daha mütevazı bir düğünle evlenen çift, arkadaşları vasıtasıyla tanışmıştı. Meghan Markle, kraliyetin kriterlerine uygun görünmese de İngiltere halkı tarafından hızla benimsendi.

Tarihi Tören


Prens Harry-Meghan Markle


Kraliçe II. Elizabeth


Pippa Middleton-James Matthews


Victoria Beckham

Düğünde, Meghan Markle Givenchy tasarımı bir gelinlik tercih etti. Kraliçe Mary'e ait 1930'larda tasarlanan ve Kraliçe II. Elizabeth tarafından hediye edilen tacı ise stiline zarif bir hava katmıştı.


Prenses Charlotte, Kate Middleton


Kitty Spencer


Amal-George Clooney

Uzun duvağı İngiltere Commonwealth'e bağlı 53 ülkeyi temsil eden çiçek motifleriyle özel olarak tasarlandı.

LARA AKYEL, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM, BEN STANSALL/GETTYIMAGESTURKEY, WPA POOL/GETTYIMAGESTURKEY, GARETH FULLER/GETTYIMAGES.COM

Yüksek Doz İhtişam

Yılın beklenen etkinliklerinden biri olan Cannes Film Festivali, bu yıl da kusursuz tasarımları ve etkileyici filmleri aynı çatı altında topladı.


Julianne Moore


Natasha Poly


Romee Strijd

Bu stil için


Kimberly McDonald


Gianvito Rossi


Oscar de la Renta


Cate Blanchett


Cindy Bruna

8-19 Mayıs tarihleri arasındaki festivalde bu yıl gündemdeki cinsiyet eşitsizliğine dikkat çekmek için jüri üyelerinin çoğunluğu kadınlardan oluşuyordu. Jüri başkanı ise Cate Blanchett idi.


Izabel Goulart

71. Cannes Film Festivali'nde Altın Palmiye ödülü için yarışan 21 film arasında Nuri Bilge Ceylan'ın filmi *Ahlat Ağacı* da yer alıyordu. Ödülü *Shoplifters* filmiyle Japon yönetmen Hirokazu Kore-eda kazandı.

LARA AKYEL, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM

Elie Saab

Chloé

Dior

Tory Burch

Prada

MaxMara

Valentino

Zoey Deutch

Zoey Deutch'ın stili için


Le Specs


Acne Studios


Tory Burch

23 yaşındaki oyuncu, Zoey Deutch işinde olduğu kadar kırmızı halıda yaptığı seçimlerle de öne çıkıyor. 15 Haziran'nda Netflix'te başlayacak romantik komedi *Set It Up'ta* Lucy Liu, Glen Powell ve Taye Diggs gibi isimlerle rol alacak Zoey Deutch, sonbaharda vizyona girecek *Richard Says Goodbye* filminde de Johnny Depp ile başrol oynuyor. Kendine özgü dokunuşlarıyla stilinde farklılık yaratan ünlü oyuncunun sofistike seçimlerini takipteyiz.

LARA AKYEL, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM

Maksimalist Vurgu

Tasarımlara iddia katan omuz detayları bu ay radarımıza takıldı.


Cindy Bruna


Kendall Jenner


Bella Hadid


Deepika Padukone


Morena Baccarin

Bu stil için

Pomellato



Christian Louboutin



Stella McCartney


Gabrielle Union

Morena Baccarin gibi iddialı vatkalar ya da Deepika Padukone gibi neredeyse boyunuzdan uzun omuz detaylarıyla trende uyum sağlayın.

Omuz kısmı ekstra yüksek, kabarık ya da geniş tasarımlar, güçlü bir ilk izlenim yaratırken zarafeti de elden bırakmıyor. Her biri fazlasıyla söz sahibi tasarımlar arasında, Bella Hadid'in Met Gala'da tercih ettiği Hearts X Gareth Pugh tasarımının yerinin ayrı olduğunu söylemeliyiz.

LARA AKYEL, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM



El İşçiliğinden Podyuma Kutnia

Gaziantepli ustalar tarafından dokunan kutnu kumaşının tarihsel zenginliğiyle modern siluetlerin buluştuğu Kutnia 2018 Yaz Koleksiyonu; Gaziantep'te bizim de takip ettiğimiz defileyle tanıtıldı. Defile sonrası markanın kurucu ortağı Jülide Konukoğlu'yla kutnunun serüvenini konuştuk.

Özge Zeki



Tarihi Afife Hanım Konağı'nda gerçekleşen defile çok görkemliydi.









"Ev tekstili ürün gruplarımızdan en çok yatak örtüleri, kırlentler, Zeugma mozaik desenlerinden ilham aldığımız nevresim takımları ve sofra grupları ilgi görüyor.



Kutnia giyim koleksiyonuna Midnight Express'ten, ev tekstili koleksiyonuna ise Zorlu AVM Beymen ve Suadiye Beymen'den ulaşabilirsiniz.

Modada kumaşın konforuna ve doğallığına verilen önem gitgide artıyor. Dünya podyumlarında en çok ilgiyi geleneksel üretim teknikleriyle yaratılan doğal dokular görüyor. 16. yüzyıldan bu yana Gaziantep'te geleneksel tezgahlarda özenli el işçiliğiyle dokunan kutnu kumaşının yükselişe geçmesi de tesadüf değil. "Kutnia" ise bu özel kumaşın modern yorumlarından oluşan yeni bir marka. Giyim, aksesuar, ev tekstili kategorilerindeki tasarımları ve üretim sürecini Gaziantep'te izledik. Bu tarihi kumaşa can verilmesine öncülük eden Jülide Konukoğlu, koleksiyonla ilgili o kadar heyecanlı ki süreci anlatırken adeta gözlerinin içi parlıyor.

Kutnia markasını diğerlerinden ayıran özellikler neler?

Atkısı koton, çözgüsü renkli viskon iplerden oluşan kutnu için boyuna çizgiler imza niteliği taşıyor. Kumaşın özünü koruyarak, teknik altyapısını geliştirerek, renkler, çizgiler, tasarım ve sanat bakış açısıyla kendi kutnu kumaşlarımızı ürettik. El emeği, göz nuru dokunan kumaşlarımızın onu dokuyan ustanın imzasını taşıması onu özel ve tek kılıyor, bu sayede her tasarım eşi olmayan özel bir ürüne dönüşüyor. Çizgilerle ve renklerle yarattığımız uyum, Antep'e özgü kültürel değerlerin günümüze uyarlanarak detaylarda zenginleştirilmesi koleksiyonlarımıza eğlenceli, dinamik, eklektik bir dünya olarak yansıyor.

Büyüleyici bir defile gerçekleştirdiniz. Nasıl geri dönüşler aldınız?

Unutulmaya yüz tutmuş kültürel mirası folklorik seviyeden çıkararak çağdaş beğeniye sunmak için tasarlamış olmamız, kalıcı bir talep yaratarak sürdürülebilir bir model ortaya çıkarma amacımız, takdirle karşılandı. Kültürel mirasın gelecek kuşaklara aktarılmasıyla Gaziantep'in, Anadolu'nun ve Türkiye'nin kazanmasına katkıda bulunduğumuza inanıyoruz; bunun parçası olmak gurur verici.

Günseli Türkay'ın hazırladığı İlkbahar/Yaz 2018 koleksiyonunun felsefesi nedir?

Kutnia'nın kreatif direktörü Günseli Türkay, kumaşın geleneksel ruhunu korumayı hedefleyerek yaratıcı bakış açısıyla çizgi ve renklerle eklektik, modern ve zamansız bir dünya oluşturdu.

Dünya markası olma yolunda hedefleriniz neler?

Önümüzdeki iki yıl yurtdışında odaklandığımız pazar Avrupa ve Mena bölgesi. Dijital pazarlamanın öneminin farkında olarak online mağazacılık kanalımızı ve tüketici deneyimini güçlendirmek amacıyla gerekli alt yapı çalışmalarını hayata sokuyoruz. ■

Desenli Tulum

Sezonun öne çıkan parçaları, bazen kafanızda soru işaretleri oluşturabilir. Beğendiğiniz trendleri kendi stilinize taşırken, sokak modasından, ünlü isimlerden ve podyumlardan ipuçları alabilirsiniz.

Çisem Öznur


Cameo





Nasıl Giyilir?

Yaz sıcaklarında giderek zorlaşan kombin bulma süreci uzadıkça uzuyorsa, tek parçalara yönelmekte fayda var. Desenli tulumlar yaz esintisini üzerinize taşırken, incecik yapısıyla da gün boyu rahat etmenizi sağlayacak.

Taba sandalet ve rattan çantaların yanı sıra bronz teninizle de hem plajda hem akşamüstü rahatlıkla desenli tulumlarınızı tercih edebilirsiniz.


1.840 TL, Alice+Olivia

Sivri Burunlu Terlik

Gucci'nin tüylü terliklerinden sivri burun terliklere aşina olmaya başlamışken, varlığını daha rahat kabullenebileceğimiz yazlık terlikler bu sezon birçok çeşidi ile karşımızda.

İncecik yapısı, renkli kumaş seçimi ve aksesuarları ile yazlık kombinlerimizi tamamlayacak olan sivri burunlu terlikler rahatlığıyla da dikkat çekiyor.

En çok elbiseler ve şortlarla uyum sağlayan bu terlikler casual tarzın yeni anahtarı. Üstelik kısa topuklu modelleri de akşam davetleri için ideal olabilir.








2.845 TL, Aquazurra

Shopper Çanta

Eski zamanlarda alışverişlerde kullanılan file çantalar, sokak modasının gözdesi olacak desek inanır mıydınız? Shopper olarak da adlandırılan file çantalar, meyve-sebze taşımak yerine artık günlük kişisel eşyalarınıza taşıyan popüler bir çanta modeli oldu.

Kullanım rahatlığı açısından hafif olmasıyla kendini sevdirirken bir yandan da renkli modelleriyle neden olmasın dedirtiyor.


950 TL, Sophie Anderson


tepehome.com.tr
TepeHome
Mutluluk Evinizde Başlar

Son dönemde kozmetik dünyasını ele geçiren bir figür var: Unicorn! Gerek makyaj, gerek cilt bakım ürünlerinde bu etkiye fazlasıyla rastlıyoruz. Gökkuşağının renklerinden tutun da holografik, glitter'lı, metalik yansımalara kadar unicorn sihri artık makyajda!

Damla Durak



Kozmetikte Unicorn Etkisi

FOTOĞRAF: MAURIZIO SAPIA



Models Own, oje, 30 TL



Givenchy, gloss, 146 TL




I Heart Makeup, aydınlatıcı, 39.90 TL



Inglot, pigment, 60 TL



Inglot, oje, 30 TL



Mac Cosmetics, gloss, 89 TL



Flormar, likit ruj, 24.99 TL



Koton, likit aydınlatıcı, 22.99 TL



Miniso, makyaj bazı, 19.95 TL



Revolution, likit aydınlatıcı, 42.90 TL



Kiko Milano, ruj, 39.95 TL

Sephora Collection, 39 TL



Too Faced, bronzer, 30 USD



Make Up For Ever, far paleti, 269 TL

Güzellikle rüküşlük arasındaki çizginin sınırlarını belirledik.

Güzel | Rüküş

Çok Havalı

Küt saçlara yumuşak dalgaları çok yakıştırıyoruz çünkü saçları daha dolgun ve hacimli gösteriyorlar. Uygulama ise çok basit! Isı koruyucu uygulayıp maşa ile şekillendirin.



Toni&Guy, ısıdan koruyucu sprey, 35 TL



HAILEY BALDWIN

İddialı Bakışlar

Uzun ve dolgun kirpikler makyajı daima zirveye taşıyor ve gözleri olduğundan çok daha büyük gösteriyor.



Benefit, maskara, 165 TL



ASHLEE SIMPSON



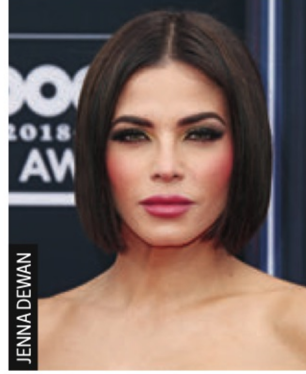
Clinique, bronzer, 74 TL

Bronz Tanrıça

Jennifer Lopez yine kırmızı halının en güzel kadınlarından biri olmayı başarmış! Göz makyajı ve bronz yanakları kusursuz.



JENNIFER LOPEZ



JENNA DEWAN

Peruk mu?

Jenna Dewan'ın kafasına yapışmış saçları doğallıktan çok uzak ve sıkıcı görünüyor.



CHRISTINA AGUILERA

Olmamış!

Bir dönemin efsanesi Christina Aguilera'yı görünce büyük hayal kırıklığına uğradık. Makyajda gözlerini daha ön plana çıkarmasını öneriyoruz.



KRISTEN STEWART

Merhaba Hayalet Casper

Kristen Stewart çok solgun ve renksiz görmüyor mu? Acil allık desteği gerekiyor.

HAZIRLAYAN: DAMLA DURAK, FOTOĞRAF: SPLASH NEWS.COM

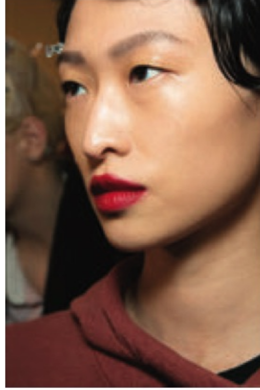
Londra Moda Haftası'nda Erdem Moralıoğlu, "karanlığı kucaklayan tasarımcı" olarak anıldı ve siyahın hakimiyetindeki podyumuyla takdir topladı. Makyajlara ve saçlara baktığımızda ise o karanlık ama sofistike etkiyi fazlasıyla hissedebiliyoruz.

Damla Durak









Neler Kullanıldı?



Nars X Erdem, ruj, 120 TL

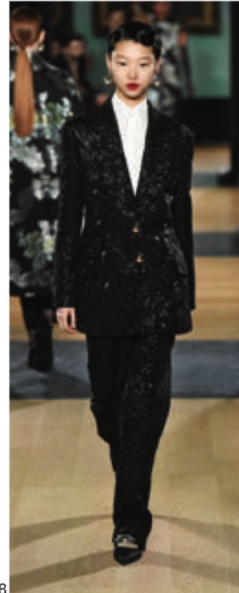
Nars, fondöten, 205 TL

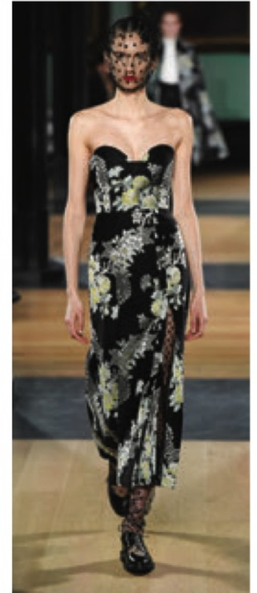
Nars, kapatıcı, 130 TL

Nars X Erdem, ruj paleti, 300 TL

Londra'da Erdem Rüzgarı

Victoria döneminden esinlenen tasarımcı Erdem Moralıoğlu, Londra Moda Haftası'nın dikkat çeken isimlerinin başında geliyordu. Bu melankolik şovda, saç ve makyajlar tasarımların en güçlü tamamlayıcısı oldu. Makyaj artisti Val Garland elinden çıkan makyajlarda Erdem ve Nars işbirliğiyle yaratılan özel koleksiyon ürünlerin kullanılması bizi tabii ki şaşırtmıyor. Val Garland, podyum makyajında annesinin daima sürdüğü kırmızı rujdan etkilendiğini söylüyor ve ekliyor: "Koşullar ne olursa olsun kırmızı rujunu her zaman sürüyordu ve bu ona aristokrat bir hava katıyordu. Annemin bu seçiminde çiçeklerden ilham aldığını düşünüyordum. 1930'larda ve 40'larda oldukça popüler olan kırmızı dudaklar günümüzde de etkisini sürdürüyor." Uygulamada makyaj artistinin kendi dokunuşunu katarak, muntazam dudaklar yerine daha dağılmış bir uygulama yaptığını görüyoruz. Saçlarda ise vaklar ve iri tokalar hemen dikkat çekiyor ve Victoria dönemine atıfta bulunuyor. ■







Riskli Ciltlere Özel

Dünyada her geçen gün artan cilt kanseri vakaları için güneş ne yazık ki suçlanan önemli risk faktörü. UV ışınlarına uzun süre korunmasız şekilde maruz kalınması ciltte genetik hasarlara neden olarak cilt kanseri gelişimine zemin hazırlayabiliyor. Bu konuda özel formülüyle karşımıza çıkan, UV ışınlarına karşı çok yüksek seviyede koruma sağlayan Actinica Lotion, güneşin ciltte yol açtığı olumsuz etkileri azaltmaya yardımcı oluyor.



Çocuklara Özel

Çocukların güneş altında vakit geçirmeyi sevdikleri bir gerçek. Anne, babalar ise o anlarda onların güvenli şekilde korunduklarından emin olmak için var güçleriyle çalışıyor! Bu noktada Daylong bebeklerin ve çocukların güvenli şekilde güneşten korunmalarına yardımcı oluyor. Doğumdan itibaren kullanabileceğiniz fiziksel UV filtreler içeren Daylong Baby SPF 30 ve çocuklara özel lipozomal güneş koruyucu Daylong Kids SPF 50, özel içerikleriyle bebek ve çocuklara güvenli güneş koruması sağlıyor.



Güneşin Mutlu Yüzü

Güneş ışınlarına karşı koruyucu etkinliği klinik çalışmalarla kanıtlanmış Daylong Güneş Koruyucu Serisi, cildinizin güneşin zararlı ışınlarına karşı etkili biçimde korunmasına yardımcı oluyor.

Tatil heyecanı hepimizi ele geçirdi ama güneşin tadını çıkarırken cildi korumak çok önemli. Daylong güneş koruyucuları hem şehirde hem tatilde güvenli koruma vaat ediyor. Hedefe yönelik ürün yelpazesi sayesinde en hassas ciltler dahil olmak üzere tüm cilt tipleri için güvenli çözümler üretiyor. Hassas, alerjik, yağlı ve akneye eğilimli ciltler için hassas koruma sunan yeni Daylong Sensitive Serisi ile cildiniz sadece tatilde değil, güneşi hissettiğiniz her an güvende olacak. Üstelik ürünler, içeriğindeki E vitamininin antioksidan etkisi ile cilt yaşlanmasına ve hücre hasarlarına karşı cildi koruyor.



Ürünleri Tanıyalım

✓ Daylong Extreme SPF 50+: Güneşi hissettiğiniz her an cildiniz tehlike altında olabilir. Güneşin olumsuz etkilerinden sakınmak için etkisi klinik olarak kanıtlanmış Daylong Extreme SPF 50+; UVA, UVB ve IR'ya karşı yüksek seviyede koruma sağlıyor.



✓ Daylong Sensitive Face Gel-Cream SPF 50+

UVB ışınlarına karşı SPF 50+ düzeyinde etkili koruma, kızılötesi (IR) ışınlara karşı koruma ve uluslararası standartlarda UVA koruması sağlıyor. Su bazlı formda, ekstra hafif, yağ içermeyen jel krem hızlı emiliyor ve ciltte hoş, mat bir his yaratıyor.



✓ Daylong Sensitive Face Gel Fluid SPF 30

UVB ışınlarına karşı SPF 30 düzeyinde etkili koruma, kızılötesi (IR) ışınlarına karşı koruma ve uluslararası standartlarda UVA koruması sağlıyor Makyaj altı baz olarak da kullanılabiliyor.



✓ Daylong Sensitive Spray SPF 30

UVB ışınlarına karşı SPF 30 düzeyinde etkili koruma, kızılötesi (IR) ışınlarına karşı koruma ve uluslararası standartlarda UVA koruması sağlıyor. Düşük yoğunluğu sayesinde ve sprey uygulama kolaylığı ile yüz ve vücut kullanımına uygun.

FOTOĞRAF: FOREMNIAKOWSKI/ISTOCK.COM

S&C

Güzellik editörümüz Damla Durak, her ay sizden gelen soruları yanıtlıyor. Favori ürünleriyle tanışın.


damla.durak@
cosmopolitanturkiye.com

Cildim kupkuru; ne yapabilirim?

İşe, mutlaka ama mutlaka bol su içerek başlayın. Ardından tabii ki yoğun nemlendirme geliyor. Eğer krem ürünlerden istediğiniz verimi alamıyorsanız yoğun nem veren kuru yağlara şans vermenizi öneririm. Caudalie The des Vignes serisinin bu kuru yağı vücuda ve saçlara uygulanabiliyor.



Yaz ayları için en uygun çiçeksi koku hangisi?



Aslında piyasada hem hafif hem çiçeksi çok fazla güzel koku bulunuyor ama benim favorim Chanel No 5 L'Eau. Yaz için son derece taze ama güçlü bir koku olduğunu söyleyebilirim. Aklınıza klasik Chanel No 5 gelmesin; bu koku onun çok daha genç bir versiyonu.



Bana cildi hem aydınlatacak hem de renklendirecek bir ürün önerir misiniz?

Tom Ford'un yeni yaz makyaj koleksiyonunda tam da istediğiniz gibi bir ürün bulunuyor! Bu çift taraflı stick ile yüzünüzü hem boyutlandırıp hem de renklendirebilirsiniz. Üstelik tende çok doğal, ışıltılı bir bitiş yaratıyor. Stick ürünler yazın öncelikli tercihiniz olmalı; hem pratik hem kalıcılar.

Yazın makyaj yüzümden adeta eriyip gidiyor; ne yapmalıyım?



Şimdi sizi harika bir ürünle tanıştıracağım: Becca Hydra Mist sabitleyici ve canlandırıcı pudra. Sıcak yaz günlerinde makyajınızı sabitleyip kalıcılığını artıran ve sürüldüğünde cildinizi ferahlatan yarı saydam pudra tüy gibi hafif desem, abartmış olmam.

Gold yansımalı bir allık arıyorum...

Altın ışıltılı allıkları ben her cilt rengine çok yakıştırıyorum, cilde anında çok daha taze görünüm sağlıyorlar. Son dönemde elim hep Benefit'in yepyeni ürünü Gold Rush'a gidiyor. Yoğun altın ve nektar tonlarının harmanlandığı bu ürün her tene kolayca uyum sağlıyor. Amber, bal ve vanilya notalarından oluşan kokusuna ise bayılacaksınız.



Sivilcelere Veda

Hem kozmetik hem de sağlık sorunu olarak canımızı sıkan sivilcelerimiz konusunda çaresiz miyiz? Tabii ki hayır! Ortak sorunlarımızdan biri olan sivilceleri ve peloid tedavisini Yrd. Doç. Dr. Şirin Çelik'e sorduk.



Sivilce nasıl oluşur?

Çeşitli genetik, hormonal ve çevresel faktöre bağlı olarak; kıl folikül duvarında oluşan bozukluk ve yağ bezi salgısının artması, folikül ağzında tıkaçlar oluşmasına sebep oluyor. Tıkanan bu yerlerde sivilceler ortaya çıkıyor. Bazı bakterilerin buraya yerleşmesi de sivilcelerin büyüyerek iltihabi hal almasına yol açıyor.

Sivilce tedavisinde başarının sırrı nedir?

Sivilcelerden kurtulmak için uygun cilt temizliği, stresten uzak durmak, doğru beslenmek; özellikle glisemik indeksi yüksek gıdalar ve süt/süt ürünlerini fazla tüketmemek gerekiyor. Tam bir tedavi için elbette doktorumuzun uygun gördüğü topikal ve/veya sistemik ilaçları doğru şekilde ve doğru sürede uygulamak şart. Ayrıca evde uygulanabilecek peloid maskelerle de iyileşme sürecini hızlandırabiliriz.

Peloid sivilce tedavisini nasıl destekliyor?

Peloid, doğal jeolojik ve biyolojik olaylar sonucu oluşan yeraltı ve deniz kaynaklı organik ve/veya inorganik maddelerdir. Bitki ve hayvan dokularının uzun yıllar süren bir süreçte toprakta yeniden şekillenmesiyle organik içerikler meydana geliyor. Bu organik içeriklerle zengin ve eşsiz bir yapıya kavuşan peloidler, dünyada sadece belirli bölgelerde ve özel şartlarda oluşuyor. İçeriğindeki organik bileşiklerin nemlendirici, iltihap giderici, antimikrobik, antioksidan ve cilt renk tonunda açılma gibi etkileri dermatolojide sivilce, egzema, sedef hastalığı ve lekelerde yardımcı olarak kullanılmasına olanak sağlıyor.

Sivilceli ciltlerde nasıl uygulanır? Peloid tedavisi için termal tesislere gitmek şart mı?

Elbette hayır. Peloid içerikli hazır ambalajlı maskeler şu anda piyasada mevcut. Sivilceli ciltlerde doktorun verdiği tedavilere ek olarak haftada 2-3 kez cilde uygulanması sivilcelerin düzelmesine katkı sağlıyor. Cildi ıslatmadan kalınca bir tabaka şeklinde uygulanıp yaklaşık 10-15 dakika kurumasını bekledikten sonra durulayın. Sivilceli ciltlerde sonuç almak için bunu bir kür halinde uygulamak gerekiyor. Ürün içeriğinde özellikle salisilik asit, humik asit ve C vitamini olmasına da dikkat edin.

Peloid içeren maskeleri alırken nelere dikkat etmek gerekiyor?

Peloidlerin hijyenik koşullarda ve Sağlık Bakanlığı'nın belirlediği kriterlere uygun şekilde üretilmesi, bakteriyolojik/kimyasal analizlerden, radyoaktivite testlerinden geçmesi ve taş/çakıl içermeyecek şekilde özenle öğütülmesi gerekiyor. Aktarlardan aldığımız peloid diye satılan her çamur peloid değildir ve sağlığı tehdit eden içerikler barındırabilir. Bu yüzden uygun koşullarda ve belli aralıklarla denetimi yapılan tesislerde üretilen, ambalajlı, paraben içermeyen, güvenilir peloid maskeleri tercih edilmeli. *termalife.com.tr* ■





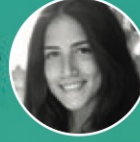
Termalife Sebium Control Peloid Yüz Maskesi'ni Termalife Medikal Danışmanı Bilgehan Çetinkaya anlatıyor:

"Yağlı ve sivilceli ciltlere yönelik üretilen Termalife Sebium Control Peloid Yüz Maskesi paraben içermez, GMP belgeli tesislerde yasal izinle üretilir ve ürün içeriğinde kullanılan koruyucular Ecocert sertifikalı doğal koruyuculardan seçilmiştir. Doğal peloid içerikli bu maskenin alttan cilt gözükmeyecek kalınlıkta sürülmesi, 15-20 dakika peloid kuruyana kadar bekletilmesi, ardından ılık su ile temizleyici, kullanılmadan durulanması gerekiyor. Peloid maskesini haftada 2-3 kez kullanmanızı öneriyoruz. Bu maske düzenli kullanımda fazla sebum salınımından kaynaklı komedon ve sivilce oluşumunu azaltmaya, nazik peeling etkisi ile sivilce izlerinin giderilmesine yardımcı oluyor. Ürünlere *termalife.com.tr* adresinden ve seçkin eczanelerden ulaşabilirsiniz."

FOTOĞRAF: SHIRONOSOV/ISTOCK.COM

editörün seçimi

Cosmopolitan ekibi olarak favori kırmızı tonlardaki ojemizi seçtik.



Lara Akyel
Orly, 99 TL

"Kırmızı ojede favorim narçiçeği tonları. Özellikle bronzlaşan tende çok güzel duruyor. Orly'nin bu ojesi çabuk kuruduğu için daima tercih sebebim olmaya devam edecek."





Damla Durak
Deborah Milano, 7 USD

"Yurtdışı seyahatlerimden birinde keşfettiğim Deborah Milano'nun All in One serisindeki bu oje bence kırmızının en güzel tonu ve tırnaklarda oldukça parlak duruyor. Yazın vazgeçilmezim olma sebebi kalıcılığı; denize ve havuza rağmen kolay çıkmıyor."



Reyhan Güneş
Chanel, 130 TL

"Benim favorim, kırmızı ojenin parlaklığına parlaklık katan Chanel gloss oje. Ojenin hem kalıcılığını artırıyor hem de parlak ve kusursuz görünmesini sağlıyor.









Özge Zeki
Sally Hansen, 25 TL

"Sally Hansen'in Complete Manicure serisindeki ojeleri çok seviyorum çünkü güçlendirici ve uzatıcı etkili içeriklere de sahip ve o kadar parlak ki üzerine ekstra parlatıcı sürmeme gerek kalmıyor."



Bahar Şahinbaş
Dior, 134 TL

"Dior'un ojeleri favorim çünkü renkleri çok canlı ve tırnakta uzun süre solmadan kalmaya devam ediyor. Kırmızı ojede bordoya dönük renkleri seviyorum. Bence çok şık ve sofistike duruyor."



FOTOĞRAF: MAURIZIO SAPIA

Su Kadar Hafif

Jel Nemlendiriciler

Sıcaktan bunalan cildinizin kızgın kumlardan serin sulara atlamışçasına rahatlamasını istiyorsanız günlük cilt bakım rutininize jel nemlendiricileri mutlaka ekleyin. Son dönemin en popüler ürünlerinden olan bu jel yapılar, hemen hemen her markanın ürün yelpazesindeki yeri aldı.

Damla Durak

Kozmetik ve bakıma meraklı olun ya da olmayın; her koşulda mutlaka ama mutlaka kullanmanız gereken, kadın-erkek herkes için çok önemli bir üründen bahsedeceğiz: Nemlendirici. Uzmanlar da nemlendirici kullanmanın, cildi daima nemli tutmanın öneminden sıklıkla bahsediyorlar. Cilt tipimiz ne olursa olsun, buna yağlı ciltler de dahil, cildimiz gün içinde nem kaybına uğruyor. Susuz kalan cildin ise yaşlanması kaçınılmaz. Nemlendirici seçiminin cilt tipine uygun olması çok önemli; yoğun krem yapıdan tutun da losyonlara kadar farklı seçenekler varken son dönemde jel nemlendiriciler kelimenin tam anlamıyla yükselişte! Bunun en büyük sebebi tabii ki cildi neme doyururken asla ağırlık hissi yaratmamaları. Özellikle yaz ayları için tam da ihtiyacımız olan ürünler diyebiliriz. Ciltte sebum üretimine sebep olmadıkları için akneye de yol açmıyorlar. Vücudumuzun yüzde 70'i sudan oluşuyor ve bunun yüzde 20'si deride kullanılıyor. İşte jel nemlendiriciler cildin nem döngüsünü yenileyerek su ile dolmasını sağlıyor, cilde ışıltı ve canlılık veriyor. ■

Bunlara Dikkat!

- Serbest radikallere gün içinde fazlasıyla maruz kaldığımız için cildi korumaya ve nemlendirici kullanmaya ne kadar erken yaşta başlarsak o kadar faydalı olur.
- Nemlendiricinizi sadece gündüz değil gece de kullanın çünkü hücre yenilenmesi gece saatlerinde daha fazla gerçekleşiyor.
- Nemlendiriciler cilt kırışıklıklarını doğrudan önleme görevi görmeseler de cildi korudukları ve canlandırdıkları için erken yaşlanmanın önüne geçerler.
- Göz çevresi cildimizdeki en hassas bölgelerden biridir. Bu nedenle yüzünüz için kullandığınız nemlendiriciyi göz çevresinde kullanmayın; bu bölgeye özel ürünler tercih edin.
- Ve tabii ki bol bol su içmeyi ihmal etmeyin.



Babe, 85.50 TL

Origins, 104 TL

Glam Glow, 199 TL

Murad, 450 TL

L'Occitane, 152 TL

Shiseido, 329 TL

PURE BEAUTY

Inspired by **nature**.
Perfected by **science**.

Illuminating Urban Shield

Yoğun Aydınlatıcı Güç

Made in Korea

Hazırlar • Saklar • Korur • Önler

- Söğüt kabuğu özü ile cilt bakımınızı destekler.
- Neurolight ile cildinizdeki koyu lekelerin görünümünü azaltmaya yardımcı olur.
- Ceramide 123 ile cildinizi çevrenin zararlı etkilerinden korumaya yardımcı olur.
- EPS White ile kir ve tozun olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı olur.



watsons
mağazalarında
watsons.com.tr'de



Şifa Dolu Aromaterapi

Hayatınıza biraz daha iyilik, sağlık, güzellik ve şifa katmak için aromaterapinin kadim bilgilerine yer açmanızı öneririz. Master Aromaterapist Aslı San Bilgin'le 6 bin yıllık geçmişe sahip aromaterapi hakkında bilinen, bilinmeyen her şeyi konuştuk.

Serpil Çekin

FOTOĞRAF: DEAN ISIDRO

Geçtiğimiz günlerde The St. Regis İstanbul otelin davetlisi olarak Aromaterapist Aslı San Bilgin'le aromaterapi workshop'una katıldım. Bilgin'in aromaterapi, kokular, yağlar, mumlar, sirkeler, tütsüler hakkında anlattıkları ve verdiği pratik bilgiler o kadar ilgi çekiciydi ki; sizinle de paylaşmak istedim. Meğer ne kadar çok yalan, yanlış, eksik, tutarsız bilgiye sahipmişiz konu hakkında. Aromaterapi uçsuz bucaksız bir konu ama işin özünü biraz özetlemeye çalışalım...



Aslı San Bilgin, ilk eğitimini Aromaterapi ve Fitoterapi Uzmanı, Eczacı Nazan Kemali'den alarak aromaterapiye adımı atıyor ve bu yolculuk Kanada'da aldığı Master Aromaterapi eğitimine kadar gidiyor. Hayatının son 15 yılını sadece, bitkiler, uçucu yağlar ve sağlık üzerine okuyup araştırarak geçiren Bilgin, halen aynı tutkuyla ilk günkü gibi araştırmaya ve öğrenmeye devam ediyor. 2012 yılında da amacı doğru hammaddelerle, doğru karışımları hazırlayıp; bunları en doğru şekilde sunabilmek olan Homemade Aromaterapi'yi kuruyor. Şu anda Kuzguncuk'da kozmetikte doğru şartlarda üretim yapmak için önemli bir kriter olan GMP (Good Manufacturing Practice) olan laboratuarında kimyager, eczacı ve tıbbi bitkiler bölümü mezunlarından oluşan bir ekiple ama geleneksel yöntemlerle üretim yapıyor. Özetle, hayatını ilk günkü tutkuyla aromaterapiye adamaya devam ediyor.

Aromaterapi Nedir?

Aslı San Bilgin, esasen bir koruyucu hekimlik sistemi olan aromaterapinin, çok kadim bilgiler içerdiğini ve etkilerini günün her saatine ve hayatımızın her alanına katabileceğimizi söylüyor. Çoğumuzun aromatik yağlarla yapılan rahatlatıcı masaj olarak algıladığı aromaterapi aslında, bitkilerin kabuk, yaprak, çiçek, meyve, tohum, sap, kök gibi farklı yerlerinden çeşitli yöntemlerle elde edilen güzel kokulu yağlar aracılığı ile ruh-beden-zihin dengesi yapmayı amaçlıyor. Bu denge sağlandığında da hastalıklardan korunmuş oluyoruz. Aromaterapinin ana hammaddeleri uçucu yağlar, sabit yağlar ve hidrolat da dediğimiz bitki suları.

Peki Bir Yağ veya Koku Ruh, Beden ve Zihin Dengesini Nasıl Sağlıyor?

Aslı San Bilgin, "Bunu anlatabilmek için önce bu yağların nasıl elde edildiğini anlamak gerekiyor" diyor ve ekliyor: Bitkinin ruhu da diyebileceğimiz uçucu yağlar, bitkinin kendinden tam 100 misli daha kuvvetlidir.

Uçucu Yağları Kullanma Önerileri

- Sabah duşa girin, küvetin tabanına üç damla greyfurt yağı damlatın ve sıcak suyu açın. Bu buharın içinde banyo yapın. Kırıklık hissediyorsanız okaliptüs veya nane de damlatabilirsiniz. Buharı hem cildin gözeneklerinden hem üst solunum yolundan almış olacaksınız.
- Ayaklarınızı su dolu bir leğene biraz tuz ve uçucu yağ da ilave ederek koymak çok iyi gelir. Nane ve okaliptüs yağı çok etkili olur.
- İyi bir uyku için akşamları yastığınızın köşesine bir-iki damla lavanta yağı damlatın. Lavanta yağı sinek sokması ve yanıklara da iyi geliyor.
- Defne, ladin, günlük gibi meditatif kokular bağlantınızı artırır; meditasyon gibi çalışmaların öncesinde kullanın.
- Yağları avucunuzun içine damlatın, ovun ve içinize çekin.
- Rafine olmamış kristal tuzlarla, baz ve uçucu yağları karıştırıp vücudunuzu ovabilir ve aynı zamanda topraklanma sağlayabilirsiniz.
- Avustralya'da yetişen çay ağacı yağı antibakteriyel özelliği nedeniyle sivilceler, kepek, kaşıntı ve mantarlar için şifalıdır.

Maddenin, hava, su, ateş, toprak yanında eter, uzay, quintessense diye de adlandırabileceğimiz beşinci bir elementten daha oluştuğuna inandığımızda, işte bu yağlar bu elemente ait oluyor, yani bitkinin ruhunu oluşturuyor. Uçucu yağlar distilasyon ve soğuk presleme yöntemiyle elde ediliyor. Lavanta, biberiye, gül, papatya, adaçayı, kekik vb. bitkiler distilasyon yoluyla elde edilirken; portakal, greyfurt, limon, mandalina, bergamot gibi narenciye yağları meyvesinin kabuklarının preslenmesi yöntemiyle çıkarılıyor.

Yağların Farkı

Aromaterapiyi oluşturan bir diğer yağ grubu ise taşıyıcı veya baz da denilen sabit yağlar. Sabit yağlar, bitkilerin tohum, çekirdek ve kabuklu yemişlerinden; soğuk sıkım (presleme) yöntemiyle: susam yağı, tatlı badem yağı, Hindistancevizi yağı, karite yağı (Shea Butter), üzüm çekirdeği yağı, havuç tohumu, kuşburnu vb. veya maserasyon dediğimiz, soğuk sıkım bir sabit yağın içerisinde (genellikle zeytinyağı) belirli bir süre bekletilmesi yoluyla elde edilen yağlardır, buna örnek de olarak kantaron ve kalendula yağları verilebilir. Sabit yağların mutlaka soğuk sıkım yöntemiyle elde edilmesi ve etiketinin üzerinde soğuk sıkım ibaresinin bulunması, maserasyon yöntemiyle elde edilmişse de içerisinde bekletildiği yağın mutlaka soğuk sıkım olması ve bunun

da etiket arkasında belirtilmiş olması gerekiyor.

Soğuk sıkım, aromaterapide çok önemli bir nokta. Aslı San Bilgin, konuyu şöyle açıklıyor: “Mesela, 100 kilo zeytinden soğuk presleme (25 dereceye kadar ısı uygulanması) yöntemiyle 20 litre zeytinyağı elde edilirken 70-100 derece gibi bir ısı uyguladığımızda iki misli yağ elde ediliyor. Bu yağlardan soğuk sıkım olan zeytinyağı almamız gereken tüm vitamin ve mineralleri barındırırken diğeri ısıyla kimyası bozulmuş olduğundan aromaterapik olarak ölü bir yağ olarak kabul edilir. Zararlı olmayabilir ama şifası da yoktur. Aynı durum susam, tatlı badem, üzüm çekirdeği vb. tüm tüm yağlar için geçerli.”

Yağ Değil, Uçucu Yağ

Aromaterapide önemli bir nokta da uçucu yağın gerçek olması konusu. Yani damlatıldığında bir süre sonra uçup giden yağlardan söz ediyoruz. Öncelikle aldığınız ürünün üzerinde yağ değil, uçucu yağ yazmalı, yani biberiye yağı değil, biberiye uçucu yağı gibi... Etiketin arkasını çevirdiğinizde mutlaka bitkinin Latince botanik ismi de bulunmalı. Kullanım şekli, cilde sürülecekse bir baz yağa en fazla kaç damla damlatılması gerektiği de açıkça yazmalı. Uçucu yağların saflığını anlamanın bir diğer yolu da leke testidir, bir kağıda veya peçeteye damlattığınızda bir süre sonra uçar gider, izi kalmaz, ama sentetik olanlarda zeytinyağı gibi yağ

Evde Doğal Temizlik

Temiz olsun diye kimyasallarla dezenfekte ettiğimizi düşündüğümüz evimiz aslında bizi yavaş yavaş zehirliyor. Aslında tüm kimyasal temizleyicileri bir kenara bırakıp sadece sirke, karbonat, boraks, arap sabunu veya kastil sabun kullanarak ve bunlara antibakteriyel, antimantar, antivirüs etkili uçucu yağlar ekleyerek tüm evi temizleyebilirsiniz. Ayrıca çamaşır makinesinin yumuşatıcı bölümüne ve bulaşık makinesinin parlatıcı gözüne de sirke koyarak kimyasal deterjanların kalıntılarını arındırabilirsiniz.



İşte evde hijyen sağlamanın birkaç doğal yolu:

Lavabo Temizleyici

✓ 1⁄2 fincan sirke

✓ 1⁄4 fincan karbonat

✓ 3 damla lavanta, biberiye, limon veya portakal uçucu yağları

Ayna Temizleyici

✓ 1 1⁄2 fincan sirke

✓ 1⁄2 fincan su

✓ 8 damla narenciye uçucu yağı

Kuvvetli Tuvalet Temizleyici

✓ 1 fincan boraks

✓ 1 fincan beyaz sirke

✓ 10 damla lavanta uçucu yağı

✓ 5 damla limon uçucu yağı

Küf Engelleyici

✓ 1!/4 fincan beyaz sirke

✓ 1⁄2 fincan su

✓ 5 damla tarçın uçucu yağı

✓ 7 damla çay ağacı uçucu yağı

Bebek Çamaşırı Temizleyici

✓ 2 yemek kaşığı sıvı kastil sabun

✓ 1⁄4 fincan çamaşır sodası

✓ 1 fincan karbonat

✓ 1⁄2 fincan boraks

✓ Birkaç damla lavanta uçucu yağı (isteğe bağlı)


Uludağ
PREMIUM
Doğal Kaynak Suyu

Uludağ
PREMIUM
Doğal Kaynak Suyu

Uludağ
PREMIUM



Kullanılan yağlar mutlaka yüzde 100 saf uçucu, distilasyonun yan ürünü olan hidrolatlar ve soğuk sıkım baz yağlar olmalı.

lekesi kalır. Biz aromaterapide ruh, beden ve zihin üzerinde etkisi olmasından söz ediyorsak, kullanılan yağların mutlaka yüzde 100, saf uçucu, distilasyonun yan ürünü olan hidrolatlar ve soğuk sıkım baz yağlar olmalı.

Bu arada, su buharı distilasyonuyla uçucu yağ elde edilirken çıkan buharın soğutulmasıyla elde edilen hidrolatlar da gül suyu, lavanta suyu mersin suyu, kekik suyu gibi bitki suları haline dönüşüyor.

Gül Suyu Gerçeği

Piyasada bol bulunan gül sularının büyük bir kısmı distile suyun içine sentetik gül esansı ve gliserin eklenerek hazırlanan 'güllü su' lardır. Arka etiketine bakarak bunu kolayca görebirsiniz. Senelerce gül suyuyla makyaj temizledik çünkü içinde gliserin var. Ülkemiz büyük bir gül yağı üreticisi ama saf gül uçucu yağı ancak 4 ton gül taç yaprağından bir litre çıkarılabiliyor. Gül yağının maliyeti çok yüksek olduğu için, yani verimliliği çok düşük olduğu için fiyatı da çok yüksektir. Dolayısıyla market raflarındaki gül suyu ya da yağlarının faydasından söz etmek pek mümkün değil.

Yağlar sabit ve uçucu olarak ikiye ayrılır. Sabit yağlar soğuk sıkım olmalı. Uçucu yağların üzerinde de mutlaka `uçucu' yazmalı.

Hangi Çakraya Hangi Yağ?

Bilinçaltı temizlik çalışmalarına doğru yağları da eklerseniz yaptığınız çalışmanın sinerjisi artar. Ama hiçbir ek çalışma yapmasanız da çok etkili olan bazı yağlar var. Örneğin çakra yağları… Aslı San Bilgin, detayları şöyle anlatıyor: "7 çakramız var ve hepsinin bir dönüş hızı var. Gerekli hızda döndüğünde doğru çalışır. Bu ürünlerin de her birinin titreşimi farklıdır. Örneğin günlük ağacı yağının kokusunun titreşim hızıyla tepe çakranın olması gereken titreşim hızı aynıdır. Günlük ağacını kokladığınızda ona uyumlanmış oluyorsunuz. Tercih ettiğiniz çeşitli ritüellerle bu yağları kullanabilirsiniz. Mesela, çakra yağlarını sabahları ilgili çakra noktasına sürebilirsiniz. Yanınızda taşıyıp gün içinde koklayabilirsiniz. Bu sırada bir de niyette bulunursanız etkisini iyice artırmış olursunuz."

Satın aldığınız yağların etiketlerini okumayı unutmayın.





Peki hangi yağ, hangi çakrayı çalıştırıyor?

1. Çakra; maddi dünya ile bağlantımız-kök çakra:
Karanfil, sedir, zencefil, paçuli ve mür.

2. Çakra; yaratıcılık ve cinsel enerji merkezi-yaratım çakrası:
Ylang ylang, portakal.

3. Çakra; güç merkezimiz-yaşam çakrası:
Biberiye, bergamot, lavanta, ardıç.

4. Çakra; kalbin esnekliği, iletişim kurma-kalp çakrası: Gül.

5. Çakra; ifade, iletişim yeteneği-boğaz çakrası:
Adaçayı, okaliptüs, servi, fesleğen.

6. Çakra, yüksek zihinsel güçler-3.göz:
Yasemin, nane, limon, çam.

7. Çakra; ilahi olanla iletişim-tepe çakra:
Günlük, portakal çiçeği. ■

HAYATINIZDAN BUNLARI ÇIKARIN

Parafin ve sentetik esanslarla hazırlanmış mumlar; asetik asitle, bizi iyice asidik hale getirip üzerine, bir de bağırsaklarımızdaki iyi bakterileri de öldüren sirkeler; şık kutulardaki tütsüler; sentetik esanslar ve ağır kimyasallarla hazırlanmış, 5-6 çubukla tüm odayı kokulandırabilen bambu çubuklu kokulandırıcıları hayatınızdan acilen çıkarın. Kullandığınız mumlar mutlaka aromaterapik olmalı, yani, soya mumu veya balmumu bazında ve içeriğinde esans, parfüm, aroma değil, mutlaka uçucu yağlar ile hazırlanmış olmalı. Bir sirkenin doğal olabilmesi için, 6 ila 8 ay arasında organik meyvelerle doğal fermantasyon yoluyla hazırlanmış olması gerekiyor. Tütsü olarak da, şık kutlular içerisindeki esanslı tütsüleri değil de geçmişte hep olduğu gibi bitkilerin, sapını, yaprağını, reçinesini yakın.

Siz de kişisel favorilerinizi #favori40ürün etiketiyle Instagram'da paylaşın. Güçlerimizi birleştirelim!

40 Garantili Ürün

Sık kullandığımız ürün kategorilerinde en iyiyi bulmak daima zor, hatta bazen imkansız. İşinizi kolaylaştırmak için dört kategoride favori ürünleri denedik ve bu ürünlerin öne çıkan özelliklerini bir araya topladık.

Damla Durak

FOTOĞRAF: JEFFREY WESTBROOK

Oje

LR, 18.90 TL
Çünkü kalıcılığı çok yüksek; denizde ve havuzda dahi soyulmuyor.



Christian Louboutin, 204 TL
Çünkü şişesi gerçek bir tasarım harikası.



Chanel, 130 TL
Çünkü ikonik kırmızısıyla her dönem vazgeçilmezlerden.





Essence, 4.50 TL
Çünkü ulaşılabilir fiyatıyla her bütçeye hitap ediyor.

Ciaté, 44 TL
Çünkü sınırsız renk skalasına sahip.



Models Own, 30 TL
Çünkü glitter'lı ojelerde çok fazla seçenek sunuyorlar.





Inglot, 65 TL
Çünkü tırnak üzerinde nano gözenekler oluşturarak tırnakların nefes almasını sağlıyor.



Miniso, 5.95 TL
Çünkü soyulabilir özelliğiyle kolaylık sağlıyor.

Flormar, 5.99 TL
Çünkü 60 saniye gibi kısa sürede kuruyor!





Yves Rocher, 15.90 TL
Çünkü tırnaklara ultra renk ve parlaklık veriyor.

Ruj







Nars, 130 TL
Çünkü içeriğindeki özel yağlar ve E vitamini ile dudakları serbest radikallerden koruyor.

Smashbox, 95 TL
Çünkü fırça tasarımı sayesinde uygulama kolaylığına sahip.

Avon, 34 TL
Çünkü topaklanmayan özel formülüyle yüzde 100 matlık sağlıyor.



Tom Ford, 235 TL
Çünkü dudaklara doğal ve yoğun ışıltılı bir renk veriyor.



Victoria's Secret, 79 TL
Çünkü mat bitişli olmasına rağmen dudakları kesinlikle kurutmuyor.



Givenchy, 159 TL
Çünkü gloss yapısıyla dudakları parlatırken hacim de veriyor.



Kat Von D, 110 TL
Çünkü yoğun pigmentli formülüyle tek sürüşte örtücülük sağlıyor.





Sephora Collection, 29.90 TL
Çünkü hem yapısı başarılı, hem uygun fiyatlı hem de ambalajıyla fark atıyor.

Yves Rocher, 90 TL
Çünkü saten bitişli etki sağlıyor.



Koton, 22.99 TL
Çünkü sezonun trendi olan metalik renkler içeriyor.



Babyliss, 389 TL
Çünkü yüksek üfleme hızı sayesinde iki kat etkin şekillendirme sağlıyor.



Braun, 339 TL
Çünkü saçı şekillendirirken, teknolojisiyle nem oranını dengeliyor.



Fakir, 179 TL
Çünkü kablosu katlanıp sarılabiliyor.

Rowenta, 329.90 TL
Çünkü tost, düzleştirme ve kıvırcık özelliklerinin üçü tek bir cihazda.



Dyson, 2.199.00 TL
Çünkü daha sessiz çalışıyor ve saçları ısı hasarına karşı koruyor.



King, 79.99 TL
Çünkü fiyat-performans anlamında oldukça başarılı.



Arzum, 149 TL
Çünkü bu saç düzleştirici fırça seyahatlerde taşımak için ideal.



Philips, 359 TL
Çünkü iyonik yapısıyla saçları elektriklendirmeden düzleştiriyor.

Conti, 89.99 TL
Çünkü temizlenebilir metal süngere sahip.





Isıyla Şekillendirme



Remington, 199.90 TL
Çünkü tamamen saç düğümlerini açmak için tasarlanmış bir kurtarıcı.


Freşa®
C Plus
Freşa®
C Plus
Doğal Maden Suyundan Üretilmiştir
Limon Aromalı Doğal Zengin Mineralli Gazlı İçecek

Saç Bakımı



Urban Care, köpük, 29.90 TL
Çünkü bukleleri belirginleştirmekle kalmıyor, kurutma işlemi sırasında koruma da sağlıyor.



Ashley Joy, şampuan, 32.90 TL
Çünkü içeriğindeki aloe vera, A, B12, C ve E vitaminleri ile saçı onarıyor.



Gliss, sıvı saç kremi, 17. 90 TL
Çünkü içeriğindeki keratin serum ve mikro onarıcı yağlar ile saçlara pürüzsüzlük kazandırıyor.





Isana, bakım kürü, 17.99 TL
Çünkü saça güç ve hacim kazandırıyor.

John Frieda, derin nemlendirici krem, 49.50 TL
Çünkü kolay elektriklenen ve ekstra bakıma ihtiyacı olan saçların kahramanı.



Sachajuan, saç için güneş koruyucu, 96 TL
Çünkü saçta UV filtresi oluşturarak saçı ve saçın rengini güneşten koruyor.





Marc, Anthony, durulanmayan bakım kremi, 59.90 TL
Çünkü sülfat, paraben içermiyor ve kolay tarama sağlıyor.

Pantene, 3'ü 1 arada saç bakım ürünü, 13.50TL
Çünkü şampuan, saç kremi ve bakım kürünü tek üründe sunuyor.





Klorane, şampuan, 59.50 TL
Çünkü içeriğindeki zeytin ekstresiyle saçta antiaging etkisi yaratıyor.



Toni&Guy, deniz tuzu spreyi, 52 TL
Çünkü adeta denizden çıkmışsınız gibi doğal ve hareketli bukleler yaratıyor.

Kısa Saçların Mevsimi

Gelin, itiraf edelim: Kısa saçlara bayılıyor ama kestirmek için kendimizde yeterli cesareti bulamayabiliyoruz, değil mi? "Yakışır mı, yakışmaz mı" tereddütleri yerine kısa saçın avantajlarına odaklanın ve doğru kullanmayı bilin.

Damla Durak



Yara Shahidi



Lucy Hale

Alison Brie



Vanessa Hudgens



Margot Robbie

1

Uzadıkça Kestirin

"Uzun saçların aksine, omuzlarda kesilmiş küt saçlar saç uçlarını çok daha temiz ve bakımlı gösterir. Saçlarınızı uzadıkça kestirin" diyor ünlülerin saç tasarımcısı Kristin Ess. (Kendisini @Kristin_Ess hesabından takip edebilir, #ClearTheShoulders etiketindeki saçlardan ilham alabilirsiniz."

2

Yüz Şekli Önemli

"Burada önemli olan yakışıp yakışmamasından çok, her yüz tipine uygun bir kısa saç kesimi olduğunu bilmek. İşte tam da bu yüzden küt modeller çok havalı görünüyor ve modası geçmiyor. Örneğin boynun orta kısmında biten bob kesimler (midneck bob deniyor), yuvarlak hatlı yüzlerin daha ince ve uzun görünmesini sağlar." diyor Ess.

3

İlk Kata Dikkat

Eğer saçlarınızı şekillendirecek ve "süslenecek" vaktiniz yoksa, bunu dert etmeyin. Ünlü saç tasarımcısının tavsiyelerine göre; eğer saçınızın en kısa katını çene ya da çenenin altında tutarsanız saçlarınız şekillendirmeye ve düzeltilmeye ihtiyaç duymayacak ve muntazam duracaktır.

4

Serin Tutar

Uzun saçlar sıcak yaz aylarında kabus gibidir ve toplamak için daima bir saç tokası gerekir. Ancak kısa saçlar omuzlarınıza ve vücudunuza değerek sizi bunaltmadıkları için daima açık olarak kullanılabilir.

5

Zaman Kazandırır

Pek çok kadının kısa saç seçmesindeki en büyük sebeplerden biri işte bu! Daha az saç, daha az zaman kaybı. Kısa saçları kurutması da, düzleştirmesi de, dalgalı yapması da her zaman daha kolay, pratik ve hızlıdır.

6

Her Saç Tipine Gider

Ciddiyiz! Kıvırcık, düz, dalgalı; saçlarınız nasıl olursa olsun. Kanıt mı istiyorsunuz? Bu sayfalardaki Hollywood güzellerine bakın.

Rihanna

Zendaya

Olivia Culpo

Jennifer Lawrence

Dost Ürününüzü Bulun



KIVIRCIK SAÇ

Durulanmayan saç kremleri, kıvırcık saçların elektriklenmesini önlerken çok daha pürüzsüz görünmesini sağlar.

Toni&Guy, durulanmayan saç kremi, 35 TL



DÜZ SAÇ

Düz saçlara özel bu tip ürünler saçın daha muntazam ve mümkün olduğunca düz görünmesine yardımcı olur.

Urban Care, düzleştirici bakım ürünü, 39.90 TL



DALGALI SAÇ

Küt saçlarda dalgaları daha belirgin ve dolgun göstermek için hacim veren spreylerden faydalanabilirsiniz.

Sebastian Professionals, hacim veren sprey, 66 TL

güzellik dünyası

Damla Durak



Pratik Maskeler

Neutrogena'nın yeni hidrojel maskeleriyle tanışmaya hazır mısınız? Özel formüllü, yüzde yüz hidrojel materyalden üretilen bu maskeler; cildi ikinci bir cilt gibi sarıyor ve kağıt maskeler gibi ciltten kaymıyor.





Plaj Havası

Hem şehirde, hem plajda güneşin sıcaklığını içimizde hissettiğimiz bu yaz aylarında Flormar'ın yeni Beach Vibes koleksiyonu ile çabasız ve doğal bir görünüm elde etmek çok kolay!

Harika Haber!

Ünlü güzeller kozmetik markası yaratmaya devam ediyor. Rosie Huntington-Whiteley de bu isimlerden biri! Kendi Instagram hikayesinde duyurduğu Rose Inc. markasını biz de büyük heyecanla bekliyoruz!



Onarıcı Güç

Estée Lauder'ın yeni Perfectionist Pro Rapid Firm+Lift Treatment onarıcı serumu, toparlama ve sıkılaşma için cildinize özel bakım sağlamaya yardımcı oluyor. Yüzünüzün üç özel bölgesinde (elmacık kemikleri, çene çizgisi ve yüz kıvrımları) gözle görülür şekilde toparlama ve sıkılaşma sağlıyor.

Banyoda Tropik Hava

Bath&Body Works, Waikiki Beach Coconut ailesini büyütüyor ve seriye üç farklı koku daha ekliyor. Yüz ve vücut bakım ürünleri ile sabun ve duş jellerinin dışında, oda kokuları ve mumların da yer aldığı seri, içeriğindeki monoi ve Hindistan cevizi yağı ile cildi yumuşatıyor.

Yaşlanmaya Meydan Okuyun

Yves Rocher Bitkisel Kozmetik Laboratuvarları'nın yeni detoks etkili yaşlanma karşıtı yüz kremi ile tanışın! Ürün, doğal cilt yaşlanmasına etki eden faktörlerle ve cildin yaşlanmasını hızlandıran hava kirliliği, UV, stres gibi dış etkenlerle savaşıyor.



Bayıldık!

Darphin, şimdi de gerçek bitki yaprakları içeren renksiz dudak parlatıcıları ile karşımızda! Ürünün yumuşatıcı mavi kantaron özlü, canlandırıcı kalendula özlü ve besleyici gül özlü olmak üzere üç farklı seçeneği mevcut.







İyi Yaşama "Evet" Diyoruz!

100'den fazla ülkede milyonlarca insan tarafından kutlanan "Global Wellness Day (GWD)"in yaratıcısının bir Türk kadını olduğunu biliyor muydunuz? Belgin Aksoy Berkin, "Bir gün tüm yaşamınızı değiştirebilir" sloganıyla 86 küresel iyi yaşam elçisi, 3 danışman ve 23 ana destekçiden oluşan bir uluslararası ağa ilham veriyor. Her yıl Haziran ayının ikinci cumartesi gününde 110'dan fazla ülkede ve 4300'den fazla noktada ücretsiz iyi yaşam etkinlikleri düzenleniyor. Belgin Aksoy Berkin başlangıç fikrinin, iyi yaşamın/wellness'in bir lüks değil, her bireyin doğuştan hakkı olduğunu söylüyor. GWD ailesi bu nedenle bu etkinliklerin hiçbir zaman ticari olmamasını ve ücretsiz şekilde halka açık kalmasını hedefliyor. *globalwellnessday.org*



Bavula Atmalık

Sephora, çok sevilen seyahat boyu güzellik ürünleri ile tatilinizde bavulunuzun hafiflemesini ve birbirinden pratik mini boy ürünlerden oluşmasını sağlıyor.



Pembenin En Güzeli

Babor Trio Color Blush Rose allık, yüz hatlarında doğal bir modelleme sağlarken taze görünüm sağlıyor. En sevdiğimiz özelliği ise aynı zamanda far olarak da kullanılabilmesi.



Seyahat Dostu

Valizler, çantalar, bagajlar doldu, en ufacık boşluğun bile kıymeti çok büyük. İşte bu yüzden Urban Care yaz boyu "saç kurtaran" timi ile yanınızda olabilmek için seyahat boyu ürünlerini sunuyor.



Niş Notalar

Xerjoff markasının kurucusu ve kreatif direktörü Sergio Momo'nun imzasını taşıyan Shooting Stars ve Oud Stars koleksiyonlarının yeni parfümleri; Cruz Del Sur I, Cruz Del Sur II ve Alexandria II, Beymen'lerde satışa sunuluyor.



Akdeniz'in Kokusu

Acqua di Parma, İtalya'nın eşsiz doğasından ilham alarak yarattığı Chinotto di Linguria'nın Blu Mediterraneo Serisi ile, Akdeniz'in güneşe karıştığı yerden notalarıyla ruhunuzu teslim alan bir koku sunuyor.

Güneşin Keyifli Hali

Four Seasons Hotel Bosphorus, bizleri yaz ayları boyunca Sun Spa programıyla sıra dışı bir güneşlenme deneyimine davet ediyor. Kabanalarda, Sun Spa terapistleri tarafından cildin analiz edilmesiyle başlayan program, kişinin güneşe karşı hassasiyeti ve bronzlaşma hedeflerine uygun doğru ürünlerin uygulanmasıyla devam ediyor. Terapilerde Institut Esthederm ürünlerinin kullanılması ise bu programı çok daha ayrıcalıklı kılıyor.



Etkilendik!

Jo Malone Rose &White Musk Absolu, oldukça gizemli bir koku. Gül suyu özünün tatlılığının ön planda olduğu bu koku, ud ağacanın ve kehribarın zengin notaları ile harmanlanıyor. Şişe tasarımı ise hayranlık uyandırıcı.



Galaktik Işıltı

Bu yaz Christian Louboutin'in aklı yıldızlarda! Güzellik koleksiyonlarının ilhamını gelecekten alıyor; bizlere Loubimiroir ve Loubilaque Lip adında adeta uzaydan gelen göz kamaştırıcı ışıltıda dudak parlatıcıları sunuyor.







Kömürün Gücü

Yes to Türkiye, yepyeni ürünü ile yaza "merhaba" diyor! Kömürün arındırıcı, domatesin temizleyici ve sıkılaştırıcı etkisi ile sivilce problemi görülen ciltlere bakım sunan maskeyi mutlaka deneyin.

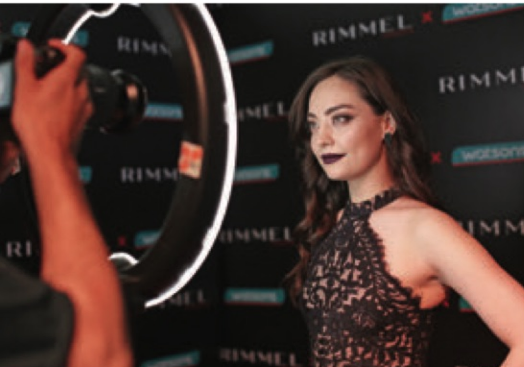


Karma Ciltlere

Nuxe'un karma ciltler için geliştirdiği yeni serisi Aquabella, cildi nemlendiriyor, temiz ve sağlıklı cildin tazeliğine ve saflığına ulaşmanızı sağlıyor.

Çok Özel Koleksiyonlar

Rimmel London, "Kışkırtıcı Gece" ve "Parıltılı Gündüz" koleksiyonlarıyla, en sevilen ürünlerini bir araya topladı. Oyuncu Zeynep Tuğçe Bayat'tın stilinden ilham alan gece koleksiyonu favorimiz.





Yepyeni Kokular

Hermès'in, yaratıcı özgürlük anlayışı ile mesleki bilgi ve tecrübesini bir araya getirerek yarattığı yeni Hermessence koleksiyonu, beş yeni koku kompozisyonundan oluşuyor. Kokular kadar minimal şişe tasarımları da oldukça etkileyici.



Efsane Geri Döndü

Benefit'in kült ürünlerinden biri haline gelen Gimme Brow şimdi yepyeni ambalajı ve yeni renkleriyle Gimme Brow+ olarak geri döndü. Ürün, en açıktan en koyu kaş tonuna kadar beş yeni, toplamda ise sekiz renk seçeneği sunuyor.



Herkes Merak Ediyor

Royal Wedding'i ilgiyle takip etmeyen oldu mu? Bizce de hayır. Prens Harry ile evlenen ve son derece egzotik bir güzelliği olan Meghan Markle'ın gelinliği kadar makyajı da çok konuşuldu ve eleştirildi. Oysa Markle, kraliyet düğününde dahi kusurları kapamadan ufak dokunuşlarla güzel olunabileceğini kanıtladı. Makyajını sanıldığı gibi kendi değil, yakın dostu makyaj sanatçısı Daniel Martin yapmış. Çok hafif ürünler tercih edildiğini ve Meghan Markle'ın favorisi olan Nars Orgasm allığın kullanıldığı aldığımız duyumlardan.

Onarıcı Bakım

Schwarzkopf Beology özel onarıcı bakım serisi, içeriğindeki proteinler ile saç katmanlarına nüfuz ediyor, aşırı yıpranmış saçların onarılmasını sağlıyor. Seride her ihtiyaca yönelik ürünler mevcut.





COSMO MAN

HAZİRAN 2018

RUHU GEZGİN 4 ERKEK

ONLAR GEZİYOR BİZ İLHAM ALIYORUZ

Kubilay Aka

"AŞK Büyülü Bir Şey; Bakarsın ve Aşık Olursun"

Mutfakta Karizmatik Biri Var Youtube'daki Tariflerine Bayılıyoruz
(s.124)

cosmopolitanturkiye.com



LARA AKYEL, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM, VCG/GETTYIMAGETURKEY

Dan Stevens

Dan Stevens

Bir şizofren hastasını canlandırdığı *Legion* dizisinde başrol oynayan Dan Stevens'ın kırmızı halıda renkli tercihleriyle dikkatinizi çekmemesine imkan yok. Stilini yakından incelediğimiz ünlü oyuncunun, bu yıl vizyona girecek *Apostle* filmini de mutlaka izlenecekler arasına eklemenizi tavsiye ederiz.



LARA AKYEL, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM, HAN MYUNG-GU/GETTYIMAGETURKEY

Klasik mi, Cesur mu?

Kırmızı halıda siyah ve gri smokinler arasında parıldayan cesur tasarımları masaya yatırdık. Sezonun öne çıkan trendleri arasında belden bağlanan ceketler, neon renkler, tepeden tırnağa beyaz ve kadifenin retro etkisi söz sahibiyken, size sormadan edemedik; klasik mi, cesur mu?

cosmo erkek

Bu Yaz Ne Diliyorlar?

Erkeklere bu yaz tatilinde cinsel hayatları özelinde ne dilediklerini sorduk. Cevapları size ilham verebilir.

"Güvenli olduğundan emin olduğum bir yerde açık havada partnerimle yakınlaşmak isterdim. Issız bir kamp alanı veya deniz manzaralı bir tepe olabilir."
—KAAN, 22

FOTOĞRAF:DMYTRO_SKOROBOGATOV/ PAUL SUESSE

48

İLK RANDEVULARINDA (TEKLİFİN KARŞI TARAFTAN GELMESİ HALİNDE) FAST FOOD YEMEK İSTEDİĞİNİ BELİRTEN ERKEKLERİN YÜZDESİ.

Erkeklerin Tuhaf Bulduğu Hareketler

Bazı davranışlarımız karşısında şaşkınlıklarını gizleyemiyorlar.

"Çoğu zaman filmlerde gördüğümüz uçakta yakınlaşma fantezisini gerçeğe dönüştürmeyi isterdim. Adrenalini yüksek aktiviteler tam benlik."
—HAKAN, 30

"Yaz yağmuru altında partnerimle birlikte olmak isterdim. Duştan daha keyifli olacağını tahmin ediyorum."
—CEYHUN, 28

"Bodrum'da, güzel müzikler ve kokteyller eşliğinde yeni tanımaya başladığım biriyle eğlenceli zaman geçirmeyi diliyorum."
—ONUR, 20

"Birlikte olduğumuzu kimsenin bilmediği bir ortamda olayın gizemini koruyup flörtleşmek isterdim."
—FARUK, 24



AŞK DOKTORU
MATTHEW HUSSEY

Erkeklerin Ayrılık Konuşmasında Kurduğu 3 Cümle ve Anlamları

1

"Ne İstediğimden Emin Değilim"

Sizinle yaşadığı ilişkinin ciddiye binmesinden endişe ediyor. Bu endişenin temelinde bekar günlerine devam etme isteği de hayatını veya kariyerini yoluna koyma çabası da olabilir. Hayatında size yer açmak konusunda çok gönüllü değil.

2

"Daha İyilerini Hak Ediyorsun"

İlişkiniz bu şekilde devam ederse size duygusal anlamda zarar vereceğini düşünüyor. Bu nedenle bir an önce yollarınızı ayırmanın iki taraf için de daha hayırlı olacağına inanıyor. Yaşanan bu gelişmeler karşısında size karşı yoğun hisler beslemediğini rahatlıkla söyleyebiliriz.

3

"Biz Çok Farklı İnsanlarız"

Bazı davranışlarınız onu sandığınızdan daha fazla rahatsız ediyor ve sizinle konuşup bunları düzeltmenizi istemektense kendi yolunuza gitmenin daha kolay olduğuna inanıyor. Anlaşmak için çabalamak yerine Bu şekilde havlu atmasından ilişkinizi uzun vadeli görmediği sonucunu çıkarabilirsiniz.

Bağları Güçlendiren Sarılma

Partneriniz, yan yana uyumaya hazırlandığınız anlarda kaşık pozisyonuyla sarılıyorsa size kendinizi güvende hissettirmek istiyordur. Korumacı tavrı eskisine göre daha yakın hissettiğine işaret edebilir. İlişki Uzmanı Patti Wood, bu sarılma şeklinin ön sevişmeyi başlatabileceğini de ekliyor.



"Banyo tuzları fikir olarak eğlenceli gelse de kirli suyu anımsatan rengin içinde nasıl oturabildiklerini anlayamıyorum."
—UMUT, 24

"Bazı kadınlar nerede olduğuna ve ne konuşulduğuna aldırmadan yoga dersindeymişçesine esneme hareketleri yapmaya başlayabiliyor."
—ANIL, 21

"80'li yıllardan kalma parlak taytlarla sokağa çıkmaları bana komik geliyor."
—ÇETİN, 36

"Kıyafet seçmeleri ve makyaj yapmaları nasıl bu kadar uzun sürebiliyor; bir türlü anlamıyorum."
—NİHAT, 27

"Evin her yerinde tokaları olmasına rağmen ihtiyacı olduğunda bir tane bile bulamaması hem çok komik hem de çok garip bir durum."
—LEVENT, 29

Oğuz Can Özcanlı

Tüylerimizi diken diken eden film sahnelerinin ardındaki gizli kahramanlardan biri Oğuz Can Özcanlı. Hollywood'un önde gelen isimleriyle çalışan, çeşitli dizi ve belgesellerin müziklerini besteleyen Özcanlı, işinin inceliklerini anlattı.

Kimlik Kartı

■ **Doğum yeri ve tarihi:** İzmir, 4 Şubat 1986.
■ **Burcu:** Kova.
■ **Eğitimi:** Berklee College of Music Contemporary Writing and Production (Aranjörlük ve Prodüksiyon) bölümü mezunu.

İlk Heves

"Berklee College of Music'i 12-13 yaşlarından beri takip ederdim, orada okumak hayalimdi. Uzun yıllar süren klasik piyano eğitiminden sonra caz müziğine ilgi duymaya başladım. Çeşitli caz ve rock gruplarında yer aldım, grubumuzla festivallerde sahneye çıktık. Lise sonrası tek hedefim Berklee'yi burslu kazanmaktı. Üniversite son sınıfta Atina'ya uçarak Berklee sınavına girdim ve kazandım."

Duyguyu Yansıtmak Gerek

"Benim için tarz ayırt etmeden çeşitli duyguları insanlara hissettirebilmek çok önemli. Film müziklerinin beni en çok etkileyen tarafı da bu oldu."

Analiz Yeteneği

"İşimin en zorlayıcı yanı aynı zamanda en keyif aldığım yanı da aslında. Müzik yazacağım sahnedeki duyguları çok iyi analiz etmek gerekiyor. Örneğin bir sahnede karakter aynı anda umut, üzüntü, heyecan ve özlem duygularını yansıtıyor olabilir. Bir sahne için yazacağım destekleyici rol oynayacak müziğin bu duyguları tam 12'den vurması gerekiyor."

Doğru Müziği Seçmek

"Film müziği bestelerken yönetmen ile olan iletişim çok önemli. Onun gözlerinden görebilmeniz gerekiyor sahneyi. Bu işte bestecinin değil de müziğin önemli olduğunu ve hatta sahnenin müzikten de önemli olduğunu kavramak çok önemli. İyi bir müzik besteleyebilirsiniz ama o sahne için doğru olmayabilir."

Türkiye'de Durum

"İstanbul'da film müzikleri artık çok kaliteli. Her geçen yıl daha da iyileşiyor. Özellikle *Arifv216*'nin müzikleri dünya standartlarında diyebilirim." ■

KISA, KISA

Şu anda
"Miks aşamasında ve yazın piyasaya çıkacak olan bir caz albümüm var. Bu albümde dünyanın en ünlü bas gitaristlerinden biri John Patitucci ve 2018 Latin Jazz Grammy ödülü sahibi gitarist Claudio Ragazzi bestelerimi çalıyor. Aynı zamanda, bu ay film müziği albümüm de çıkacak."

En keyiflisi
"*Rain Man* filminin yönetmeni Barry Levinson'ın yönettiği Discovery Channel'da yayınlanan *Killing Fields/ Cinayet Tarlaları* dizisinde çalışmak çok keyifliydi."

Hayalinde
"*Marslı* tarzı bir bilim kurgu filminin müziklerini yapmayı çok isterim."

Dip Not
"İlham diye bir şey yoktur, zamana karşı müzik yazmak vardır."

FAVORİLERİ



1 Müziklerini en sevdiği film: ***Negative***


2 Favori yaz tatili adresi: **Yunanistan Ikaria Adası**


3 Yazın favori lezzeti: **Dondurma**

@oguzcanozcanli

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL FOTOĞRAF: NİTSA ÇUKUREL



NO TOUCH
LASER ZAMANI
GÖZE DOKUNMADAN
UZAK, YAKIN ve ASTİGMAT TEDAVİSİ
venividigöz
444 0 481
www.venividigoz.com



Kimlik Kartı

■ **Tam Adı:** Keneti James Fitzgerald.
■ **Doğum Yeri ve Tarihi:** Auckland, Yeni Zelanda, 17 Haziran 1997.

KJ Apa

Riverdale dizisindeki performansıyla dikkatleri üzerine çeken KJ Apa, son yıllarda Yeni Zelanda'dan hayatımıza giren en yetenekli isimler arasında.

Seksi Sahneler

"Neredeyse hiç tanımadığınız biriyle senaryo gereği yakınlaşmak çok tuhaf bir his. Film setleri daha uzun sürdüğünden (ve senaryo akışı gereği) karşınızdaki kişiyi tanıma fırsatı buluyor, hatta onunla arkadaş oluyorsunuz. Camila (dizide Veronica karakterini canlandıran Camila Mendes) ile ben kendimizi bir anda romantik sahnelerin içinde bulduk. Şimdi aradan geçen zaman sayesinde arkadaş olduğumuz için işler çok daha kolay ve rahat."

Ülkeden Ülkeye Değişen Kodlar

"Amerika'daki erkekler Yeni Zelanda'dakilere kıyasla çok daha özgüvenli. Yeni Zelanda'da erkek arkadaşlarınızla dışarı çıktığınızda beğendiğiniz kadının yanına gidip onunla konuşmak gibi bir durum yoktur. Pek çok erkek, kadınlarla konuşmak konusunda çekingen davranır. Amerika'ya gelmek bu nedenle daha özgüvenli biri olmama vesile oldu. Ayrıca kadınlar aksanımı çekici buluyor."

Cesur Yürek

"Bungee jumping gibi korku, macera ve adrenalin dolu etkinlikler tam bana göre. Daha önce yapmış olsanız da metrelerce yukarıdan düşme anında yine korku ve heyecanın sizi ele geçirdiğini hissediyorsunuz. Sette olmak da bana bunu anımsatıyor. Zaten yaptığınız iş size kendinizi heyecanlı hissettirmiyorsa o işi bırakmalısınız."

Hollywood Aşkları

"Romantik komedilere bayılıyorum. Netflix'te izleme geçmişime bakarsanız yayımlanan neredeyse bütün romantik komedi ve dizileri izlediğimi görebilirsiniz. Bu yapımları izlerken hayatımda geri kalan her şeyi unutuyorum. Favorim *Four Christmases*. Bu filmi yılın her dönemi izleyebilirim." ■

FAVORİLERİ



1 Dizideki rol arkadaşlarıyla.

2 Müzik hayattaki en büyük tutkularından.



3 Dizideki rol arkadaşlarından **Cole Sprouse**, gerçek hayatta yakın arkadaşlarından.



Onun Hakkında Bilmedikleriniz

Piyano ve gitar çalıyor.

Riverdale **dizisi için saçlarını kırmızıya boyatması yaklaşık 10 saat sürmüş.**

Amerika'ya taşınmadan önce ülkesinde bir pembe dizide rol almış.

HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ, FOTOĞRAF: GETTYIMAGES.COM.

alflorex®

B. infantis 35624®

İLE ÖZGÜRLÜĞÜ SEÇİN

Probiyotik mikroorganizmalar **sindirim sistemini** düzenlemeye ve **bağışıklık sistemini desteklemeye** yardımcı olur

Artık Türkiye'de





ALF_2018_01_01



PANTENE'DEN BESİN TAKVİYESİ YAPAN ŞAMPUAN!

PANTENE, SAÇLARI ARINDIRIRKEN PRO-V BESİN TAKVİYESİ YAPAN YENİ ŞAMPUANLARIYLA, SAÇ BAKIMINDA ÇIĞIR AÇIYOR!

Kadınlar, Pantene'in saçlara besin takviyesi yapan şampuanları hakkında çok heyecanlı! Çünkü sıradan şampuanlar, her yıkamada saçın ihtiyaç duyduğu besinleri söküp atar. Yeni Pantene ise %100 daha güçlü saçlar* için saçları arındırırken aynı zamanda saçlara besin takviyesi yapar.

Saçın güçlü ve sağlıklı olması şampuan kullanımıyla başlar. Bunun için Pantene, saçlara aldığından fazlasını veren yeni şampuan ve saç bakım kremi serileriyle Pantene son yıllardaki en büyük saç bakım yeniliğini yaparak saç bakımı ve temizliği ile ilgili tüm düşüncelerimizi değiştiriyor. Saçları besin takviyesi yaparak yıkayan eşsiz formülüyle yeniden tasarlanan YENİ Pantene, Pro-V Besin Takviyesi (Pro-V Nutrient BlendTM) sayesinde her yıkamada saç köklerinin %100 daha da güçlenmesini sağlıyor!*

Günümüzde kadınların en büyük ihtiyaçlarından biri olan hızlı ve etkili saç bakım çözümlerini tüketicilere sunan Pantene, bu inovasyon ile beraber, tek üründe güçlü ve sağlıklı görünen saçlara sahip olmak için şampuan, saç kremi ve bakım kürü etkisini bir araya getiren 3ü1 Arada şampuan formülüyle de saç bakımda çığır açmaya hazırlanıyor.

* Kremsiz şampuana göre / İşlem görmemiş saçlar

PANTENE, ÇIĞIR AÇAN TEKNOLOJİSİ YENİ 3Ü1 ARADA ŞAMPUAN İLE SAÇLARI TEMİZLEMENİN ÇOK ÖTESİNE GEÇİYOR.

Yeni Pantene, saç köklerini güçlendiren besleyici yağlarla her yıkamada derinlemesine temizler. Böylece saçlar, test edildiğinde, güçlendiği için kırılıp kopmaz, esner. Spor yaparken sıkı bir atkuyruğu da yapılsa, yaz tatilinde yıpranmaya maruz da kalsa, günün her saatine uygun şekillendirmeler için işlemden de geçse, sıradan şampuanlar saçtaki besinleri söküp atarken, Yeni Pantene, saçların içine işleyen lipitler ve anti-oksidanlarla saça ihtiyacı olan besinleri geri verir.

Pantene Türkiye Marka Elçisi Neslihan Atagül Doğulu, saç bakım rutinini değiştirdiğini söylüyor.

"PANTENE'İN YENİ ŞAMPUAN VE SAÇ BAKIM KREMİ SERİLERİNDEKİ BESİN TAKVİYELERİ SAYESİNDE EN YOĞUN OLDUĞUM DÖNEMLERDE BİLE SAÇIMIN İHTİYACI OLAN TÜM BAKIMI HIZLI VE ETKİLİ BİR ŞEKİLDE GERÇEKLEŞTİREBİLİYORUM. %100 DAHA GÜÇLÜ VE DAHA SAĞLIKLI GÖRÜNEN SAÇLAR* İÇİN YENİ PANTENE ŞAMPUAN VE SAÇ BAKIM KREMLERİNİ KULLANIYORUM."



PANTENE



PANTENE'İN
SON YILLARDAKİ
EN BÜYÜK
ŞAMPUAN
İNOVASYONU!
PANTENE

yeni

GÜÇLÜ BAŞLA!

Şampuan, saç kremi ve bakım kürü etkisi, şimdi tek üründe! **Yeni Pantene 3'ü 1 Arada**, Pro-V besin takviyesi ile ilk yıkamadan itibaren %100 daha güçlü saçlara* kavuşmanı sağlar.

PANTENE
PRO-V
3 ü 1
ONARICI
3+1 ARADA



* Kremsiz şampuana göre.

GÜÇLÜ OLMAK GÜZELDİR

Erkekler bizden daha fazla ve daha mı kötü kokuyor; yoksa bize mi öyle geliyor? Her türlü ilişkide kokunun önemi yadsınamaz ancak söz konusu sevgilimiz olduğunda konu apayrı bir önem kazanıyor. Yaz aylarında olduğumuzu da göz önüne alırsak, bu konuya açıklık getirmemiz şart.

Damla Durak

Ah Şu Koku Meselesi...

Öncelikle şu çok merak ettiğimiz "erkekler bizden daha fazla mı terliyor" sorusuna cevap verelim. Yapılan araştırmalarda erkeklerin daha çok terlediğini gösteren bir bulgu yok. Ancak uzmanlar özellikle fiziksel aktivite artışının terlemeyi artırdığını ve bu yüzden erkeklerin daha çok terlediğini düşünüyor olabileceğimizi söylüyor. Terleme, vücut ısısındaki artışa yanıt olarak ortaya çıkan doğal bir tepki ve ısı dengesini sağlıyor. Sıcak ortam, fiziksel egzersiz, endişe, korku sırasında vücutta terleme artışının olması da kadın-erkek fark etmeksizin normal kabul ediliyor. Bazı kişilerde terleme, bu normal durumlar dışında da ortaya çıkıp kişinin ruhsal durumunu kötü yönden etkileyebildiği gibi, sosyal hayatını, aşk hayatını ve hatta günlük giyim tarzını dahi etkiliyor.



Dermatoloji Uzmanı Dr. Canan Savaş

Uzak Durmalı!

Erkek arkadaşınızda aşırı terleme ve koku problemi varsa, çok sevse dahi şu gıdalardan kaçınması gerekiyor: Cipsler, katkı maddesi içeren gıdalar; kafein içeren çikolata, kahve, çay; pastırma, sucuk gibi çok yoğun baharatlı yiyecekler; soğan ve sarımsak. Aşırı alkol tüketimi de etkileyebiliyor.

Neden Kötü Kokuyorlar?

Erkeklerin bizden daha fazla terlemediğine ikna olduk; ancak bizden daha kötü koktukları konusunda ısrarcıyız. Bunun doğru olup olmadığını Acıbadem Bağdat Caddesi Tıp Merkezi Dermatoloji Uzmanı Dr. Canan Savaş İyigün'den dinledik: "Ter aslında kokusuz bir sıvı. Özellikle ergenlikle birlikte koltuk altı, kasık, meme başlarında yerleşen ter bezleri genişliyor, aktifleşiyor. Salgılanan ter kokusuz olmasına rağmen kokulu madde oluşturabilecek içeriğe sahip. Kişinin sahip olduğu derideki bakteriler tipik, keskin küf veya terli vücut kokusuna neden oluyor. Bu nedenle koku da cinsiyete değil, kişiden kişiye göre değişen bir durum".

Ne Yapılabilir?

Erkeklerin bizden daha kötü kokmadığına da ikna olduk... Evet, kişiden kişiye değişiyor ancak ya erkek arkadaşımız da bu kişilerden biriyse? Emin olun, bu koku meselesi nice ayrılıklara, nice ilişkilerin başlamadan bitmesine neden olmuştur. Neyse ki çözümsüz değil! Neler yapılabileceğiniz uzmanımız anlatıyor: "Öncelikle aşırı terleme varsa nedeni saptamak için öyküyü bilmek gerekir ve bazı tetkikler istenebilir. Eğer neden bulunursa bunun ortadan kaldırılması zaten aşırı terlemeyi önleyecektir. Şayet bir neden bulunamazsa tedavi terlemenin tipi, görüldüğü bölgeler, şiddeti, hastanın daha önce kullandığı tedaviler göz önünde bulundurularak yapılır. Tedavi seçenekleri arasında; deri yüzeyine sürülerek uygulanan ilaçlar, iyontoforez (elektrik akımı kullanılıyor), botulinum toksin enjeksiyonları, cerrahi girişimler ve ağızdan alınan ilaçlar yer alıyor. Yalnız tüm bu tedavi seçeneklerinin farklı etkinlik düzeyleri ve yan etkileri olduğunu da söyleyebiliriz".



1. Avon, roll-on, 16.95 TL
2. 8x4, roll-on, 9.90 TL
3. Ducray, roll-on, 49 TL

Rexona, ter kokusu sorunundan yola çıkarak yaptığı araştırmada şu sonuçlara ulaşmış:

Asla ter kokmam diyenlerin oranı yüzde 58.

Her 10 kişiden 9'u ter kokusuna maruz kalıyor.

Ter kokusu yüzde 77 ile en çok toplu taşıma araçlarında.

"Sevgiliniz ter koktuğu için ilişkinizi bitirir misiniz" sorusuna erkeklerin "evet" deme oranı kadınlardan iki kat daha yüksek.



1. Acqua Di Pharma, deodorant, 175 TL
2. Nivea Men, deodorant, 14.90 TL
3. Rexona Men, deodorant, 14.90 TL

Botoks Çare mi?

Botoks denilince pek çoğumuzun aklına yüze yapılan, kırışıklık giderici uygulamalar gelse de bu yöntem farklı alanlarda da etkin şekilde kullanılıyor. Bunlardan biri de aşırı terleme sorunu. Aşırı terleyen bölgedeki derinin içine özel, ince uçlu iğnelerle uygulanan botoks; ter bezlerini uyaran sinir uçlarından uyarıcı madde salınmasına engel olacak şekilde etki gösteriyor. Uygulamadan üç gün sonra terlemede azalmalar görülmeye başlıyor ve yaklaşık beş ve yedinci günler arasında etki en yüksek düzeye ulaşıyor. Ve güzel haber; çoğunlukla terleme tamamına yakın kayboluyor! Uygulamanın etki süresi kişiye ve uygulanan doza göre değişmekle birlikte yaklaşık olarak 6-8 ay devam ediyor. Etki ortadan kalktığında, tekrar uygulanabiliyor.



1. **Sephora,** duş jeli, 27.50 TL
2. **Nuxe Man,** duş jeli, 35 TL
3. **Thalgo Man,** duş jeli, 120 TL

Nelere Dikkat Etmeli?

✓ Ter emici kumaştan, doğal ipliklerden üretilmiş, geniş kesim kıyafetler, iç çamaşırı ve çoraplar giymeli, sentetiklerden kaçınmalı.

✓ Deri ve doğal malzemelerden terlik ve ayakkabılar giymeli, ayakkabıyı çıkardıktan sonra havalandırmalı.

✓ Kıyafetlerin uygun alanına yapıştırılabilen "koltuk altı pedi" kullanılabilir.

✓ Deodorantlar, roll-on'lar temiz cilde uygulanmalı.

✓ Koltuk altı tüyleri uzamadan düzenli olarak temizlenmeli.

✓ Temizlik için sık yıkanmalı ama sonrasında mutlaka iyi kurulanmalı.

FOTOĞRAF: LYNDA CHURILLA

Bronzluğu Tadında Tutun

Güneş yüzünü gösterir göstermez tatile gitmek ve güneşin tadını çıkarmak için can atıyoruz. Ancak bronzlaşmak adına güneşin altında saatlerce yatmak cilt sağlığı için son derece tehlikeli; bunu zaten bilmeyenimiz yok. Üstelik erkekler güneşten aşırı yanmış, fazla bronz tenden çok da fazla hoşlanmıyor çünkü abarttığımızı düşünüyorlar. Bizden söylemesi!



Yaz Kokusu

Erkek arkadaşınıza sıcak günlerde iç baymayacak ama son derece de seksi hava katacak bir parfüm hediye etmenizin tam zamanı! L'Occitane Cedrat Eau De Toilette, ağaçkavununun karşı konulmaz ferahlığıyla sedir ağacının keskin canlılığı bir araya geliyor. Turunçgilin sert pürüzlü yüzeyi, vitaminlerle dolu içeriği ve canlandırıcı limon özü tazelik saçıyor.





Hassas Erkeklere

Sadece bizim değil erkeklerin de cildi dönem dönem fazlasıyla hassas olabiliyor. Onun için banyonuzda nemlendirici bir krem bulundurmaya ne dersiniz? Sephora'nın hassas ciltli erkekleri düşünerek yarattığı Hassas Ciltler İçin Nemlendirici Balm ihtiyacını fazlasıyla karşılayacak ve tıraştan tahriş olan cildini de rahatlatacak.

SOKAKTAKİ 100 ERKEĞE SORDUK



MILA KUNIS'IN TAKMA KAKÜLÜ

SEKSİ Mİ? %43

İTİCİ Mİ? %57

Atsın Cebine

Güneş altında anında kızaran bir erkek arkadaşınız varsa güneş kremini yanından ayırmaması gerekiyor; pancara dönmesini istemeyiz! Bioderma Photoderm Max Aquafluid Pocket 50+, minimal ürün ambalajıyla kolayca cebe sığıyor, pratik ve kolay açılır kapanır kapağıyla açık hava aktivitelerinde de en büyük koruyucuları oluyor.

HAZIRLAYAN: DAMLA DURAK, FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM, ASMINA007/ISTOCK.COM

MARC ANTHONY®
TRUE PROFESSIONAL

DAHA HIZLI VE DAHA GÜÇLÜ UZAYAN SAÇLAR!



3X DAHA GÜÇLÜ SAÇLAR

Kafein + Ginseng + E Vitamini ile eşsiz formül

Paraben, Sülfat, SLS ve Ftalat İÇERMEZ!

www.medkokozmetik.com /marcanthonyturkiye

Yetkili Eczanelerde

Ekonomi Yapma Sırası Onda!





Vichy, 39.90 TL **Arko Man,** 7.99 TL

Tıraş Köpüğü

Eğer bir beyaz yakalıyla birlikteyseniz, bu her gün düzenli olarak tıraş olması gerektiği anlamına geliyor. Hal böyle olunca en çok kullandığı ürünlerin başında tıraş köpüğü geliyor. Konforlu tıraş için tıraş köpüğü olmazsa olmazlarından ve bütçesi için önemli bir kalem. Önerimiz, Vichy Homme Shaving Foam tıraş köpüğü yerine Arko'nun serinletici etkiye sahip tıraş köpüğünü kullanması.

Erkekler de en az bizler kadar kişisel bakımına, saçına ve cildine düşkün. Özellikle de bazı ürünler var ki çok hızlı tüketip tekrar tekrar satın alıyorlar. Bu sefer erkekleri düşündük ve onlar için sık kullandıkları ürünlerin ekonomik alternatiflerini sunduk.

Damla Durak











Kiehl's, 115 TL **Nivea,** 14.99 TL **Kérastase,** 130 TL **Urban Care,** 19.99 TL **La-Roche Posay,** 72.90 TL **Neutrogena,** 21.90 TL

Tıraş Sonrası Losyonu

Tıraş kadar, tıraş sonrası da önem taşıyor bunu bilmeyeniniz yoktur. Ne kadar iyi ürünler kullanırlarsa kullansınlar ciltleri tıraştan ötürü hassaslaşabiliyor. Burada da imdatlarına tıraş sonrası serinletici ve yatıştırıcı etkili losyonlar yetişiyor. Kiehl's Post Shave Repair Gel yerine, Nivea Serinletici Tıraş Sonrası Losyon kullanabilirler. Hassas ciltlere özel geliştirilen ürün aynı zamanda kızarıklığın giderilmesine de yardımcı oluyor.

Saç Şekillendirici Wax

Erkeklerin en büyük aksesuarı saçları ve bu uğurda ayna önünde dakikalar harcıyorlar! Saç şekillendirmede değişmezleri tabii ki wax'lar! Bu tip ürünler saçları sertleştirmeden şekillendiriyor ve tutuculuklarıyla da gün boyu bozulmamasını sağlıyor. Kérastase Homme Capital Force wax yerine tercihini Urban Care Style Guide wax'tan yana kullanabilirler. Ürün ıslak ve sert görünümü bir arada veriyor ve tutuculuğu da oldukça yüksek.

Yüz Yıkama Jeli

Erkeklerin cildi genellikle yağlı ya da karma olduğu için bize göre çok daha fazla sebum üretiyorlar. Hal böyle olunca sivilce riski de artıyor. Emin olun sivilce konusunda bizden daha takıntılılar! Yapması gereken, düzenli olarak cildini yağlı ciltler için üretilen yüz yıkama ürünleriyle yıkaması.
Bizim önerimiz La Roche-Posay Effaclar yüz yıkama jeli yerine, çok daha ekonomik olan Neutrogena Visibly Clear sivilce karşıtı günlük temizleme jelini kullanması.

FOTOĞRAF: CHRIS CLINTON, JEFFREY WESTBROOK

WELLDONE Lezzetin Keyifli Hali

İstanbul'un en iyi lokasyonlarında lezzet ve keyfi bir araya getiren Welldone'ın başarısının arkasında, 2002 yılında İstanbul'da Midpoint Bağdat Caddesi şubesi ile restorancılık sektörüne yeni bir soluk getiren All Points grubu var.

İ**LK** şubesi Zorlu AVM'de 2013 yılında açılan Welldone, yeme-içme sektörünün öncüsü All Points grubunun ikinci zinciri. Welldone restoranlarının gelişerek büyümesinin ardında sürdürülebilir lezzet ve hizmetteki titizliği yatıyor. Welldone, Suadiye, Akasya AVM, Beyoğlu Tünel, Nişantaşı, Kanyon, Zorlu AVM ve Armada AVM olmak üzere İstanbul ve Ankara'da 7 şube ile hizmet veriyor.

MENÜ VE YENİLENEN LEZZETLER

Welldone, kurulduğu günden bugüne sürekli yenilediği menüleri ile misafirlerine dünyadaki birçok farklı lezzeti sunuyor. Dünyadan lezzetlerin yanında Türk Mutfağı bölümü de Türk lezzetlerinden vazgeçemeyenlere hitap ediyor. Etli Pazı Sarma, Sac Kavurma, Kaburgalı Pide, Çeltik Kebabı, Beğendili İskender gibi yemekler Türk Mutfağı bölümünde bulunan lezzetler.

Welldone, 2018 bahar menüsüne yeni lezzetler ekledi. Izgara Sepet Peyniri, Kaburgalı Pide, Taze Baharatlı Keçi Peyniri, Çıtır Humus Topları, Akdeniz Esintisi, Cevizli Rokfor Salata, Tex Mex Burger, Adaçaylı Spaghetti, Sicilian Pizza ve Salisbury Steak yeni eklenen lezzetlerden bazıları.

Welldone, misafirleri için sadece lezzetli ve iyi yemek değil; iyi bir yemek eşliğinde keyifli anlar geçirebilecekleri mekanlar da sunuyor. İyi bir kahve, iyi bir çay veya iyi bir kokteyl eşliğinde de Welldone şubelerinin keyfini çıkarabilirsiniz.

YERELLİK VE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

All Points grubunun 44 şubesinden gelen sektördeki deneyimi ve bilgisi ile Welldone, misafirlerine keyifli ve lezzetli anlar yaratıyor. Bu deneyimin keyfe dönüşmesi için lezzet politikasını oluşturan ARGE şefi Rıza Belenkaya, Welldone'ın menüsüne dünyadaki birçok yeniliği yansıtmasının yanı sıra yerel malzemelere de değer veren bir mutfak oluşturuyor. Kastamonu'dan siyez buğdayı, Konya'dan firik bulguru, Balıkesir'den sepet peyniri, Hatay'dan kırık zeytin, Aydın'dan balkabağı ile menüde yerelliği hissedebiliyorsunuz. Welldone, yerli durum buğdayı kullanarak taze ve katkısız günlük ürettiği makarnaları da misafirleriyle buluşturuyor. Antalya'dan yılda 40 ton aldıkları avokadonun çekirdeklerini bölgeye tekrar gönderip ekilmesini sağlamaları ile markanın sürdürülebilir üretime verdiği değer de gözler önüne seriliyor. Tüm şubelerin mutfaklarında sürdürülebilir lezzet politikasının devamını sağlamak için de Welldone koordinatör şefleri bulunuyor.



Welldone, şehrin en iyi lokasyonlarında iyi yemek yerken keyif almanızın yanı sıra yeme içme sektörüne yönelik sürdürülebilirlik, yerellik, sosyal sorumluluk odağındaki projeleri ile de sektörde öncülük yapıyor.

#lezzetinkeyiflihali
#welldonebymidpoint
www.facebook.com/welldonebymidpoint
www.instagram.com/welldonebymidpoint



BAZI ERKEKLER STİL OYUNUNDA ÇITAYI BİR TIK DAHA YUKARI TAŞIYOR. HEM SOKAK MODASI HEM DE KLASİK ÇİZGİDEKİ TARZLARIYLA INSTAGRAM DÜNYASINDA FIRTINALAR ESTİREN HESAPLARDAN İLHAM ALMAK SERBEST.

Reyhan Güneş



Giaro Giarratana

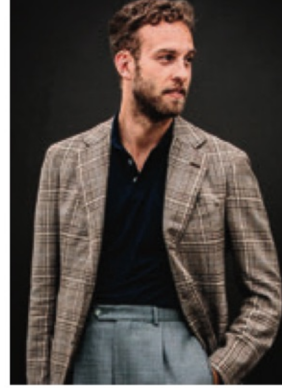
İtalyan ve Hollanda asıllı Giaro, model olarak çalışıyor. Stilinde bohem ve rock chic öğeleri yansıtmayı seviyor.

@giarogiarratana

Andreas Weinas

Weinas, işletme ve tekstil konularında eğitim almış. Kişisel tarzını `İskandinav, İtalyan ve İngiliz ögelerin bir arada bulunduğu lacivert, kahverengi ve gri ağırlıklı' şeklinde yorumluyor.

@andreasweinas



Takip Edilesi



Sang Woo Kim

Kore'de doğup İngiltere'de büyüyen Kim, hem sanatçı hem modellik yapıyor. Kişisel stilinde Patti Smith ve Robert Mapplethorpe ikilisinden ilham alıyor. Bohem ve romantik stili bir arada yansıtıyor.

@sangwo0

Luka Sabbat

20 yaşındaki Luka Sabbat, bugüne dek Dolce&Gabbana ve Hugo Boss gibi markaların podyumunda karşımıza çıktı. Moda tasarımcı baba ve stilist annenin çocuğu olarak bu renkli dünyanın içine doğmuş ve bu alanda kariyer sahibi olmak istediği için eğitimini yarım bırakmış.

@lukasabbat



Tinie Tempah

Hem müzik hem de moda dünyasında ismini duyurmayı başarmış bir isimle karşınızdayız. British Phonographic Industry (Brit) ödüllü şarkıcı aynı zamanda What We Wear adlı markanın yaratıcısı. *@tiniegram*





Simon Crompton

Klasik giyim severleri buraya alalım. Stilinde kullandığı renk ve kumaşlar konusunda sektöre kıyasla kendi stil kodlarına bağlı kalmayı sevdiğini belirten Crompton, kıyafet seçimlerinde kalıp ve kaliteye büyük önem veriyor. *@permanentstylelondon*

Adam Gallaghar

2 milyondan fazla takipçisiyle sosyal medyanın en parlak isimlerinden biri olmayı başarıyor. Hesabında stil ipuçlarının yanı sıra 'Keşke ben de orada olsaydım' dedirtecek seyahat rotaları bulabilirsiniz. *@imgalla*





Peter Jones

Listemizin iddialı isimlerinden biri Peter Jones. Henüz Instagram dünyasında hak ettiği noktada olmasa da yakın zamanda çok daha geniş kitlelere ulaşacağını tahmin ediyoruz. *@peterjonesstyle*

Hesaplar

Justin O'Shea

SSS World Corp adlı erkek giyim markasının kurucusu Justin O'Shea, Instagram'da 100 binden fazla takipçiye sahip. Sokak stili klasmanında en çok fotoğraflanan isimlerden olan O'Shea, tarzını "klasik ganster" olarak tanımlıyor. *@justinoshea*



Frederik Lentz Anderson

Anderson, listemize Danimarka'dan giriş yapıyor. Çeşitli dergilerde moda direktörü olarak çalışıyor. En büyük ilham kaynağıysa sanatçı Richard Avedon. *@frederik_la*



Leo Mandella

Leo, listenin belki de en şaşırtıcı isimlerinden çünkü yalnızca 14 yaşında. Kendisi, İngiltere'de yaşıyor ve sokak stilinin en başarılı isimleri arasında yer alıyor. Favori markası ise Supreme. *@gullyguyleo*



Trend Radarı

Lara Akyel

İlkbahar-Yaz 2018 sezonunun öne çıkan trendlerini ele alıyoruz.

Christopher Raeburn

Yaz Yağmuru

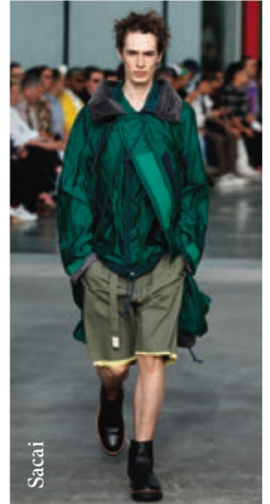
Podyumlarda hâkimiyetini ilan eden trendlerin başında yağmurluklar geliyor. Farklı renk ve formlarda sezonda kendine yer bulan yağmurluklar, dolabınızın en orijinal parçaları arasında olacak gibi görünüyor. Yağmur yağsın ya da yağmasın, bu sezon stilinizde tamamlayıcı rol oynayacak yağmurluklara şans vermelisiniz.

Balenciaga'nın İlkbahar-Yaz 2018 Koleksiyonu'nda ön plana çıkan modeli, bir yağmurluktan beklediğinizden çok daha havalı bir imaj çiziyor.


Thomas Stuch


Louis Vuitton


Balenciaga


Sacai

FOTOĞRAF: CHRISTIAN VIERIG/GETTYIMAGESTURKEY, BERTRAND RINDOFF PETROFF/GETTYIMAGESTURKEY

Gökkuşağı Paleti


Ermenegildo Zegna


Dsquared2


Zayn Malik

Bu sezon renklerle haşır neşir olmanın tam zamanı. İlkbahar-Yaz 2018 koleksiyonlarında takımlarda form ve renk devrimi söz konusu. Moda sahnesinde yerini hiç kaybetmeyen takımların ciddiyetini, salaş formlar, kısa paçalar, pastel tonlar ve sıyrılmış kollar bozuyor.

Kenzo'nun İlkbahar-Yaz 2018 Koleksiyonu'nda öne çıkan cesur tonlardaki takımı diz hizasındaki pantolonu ve oversized kollarıyla sıradanlığı adeta kınıyor.


Paul Smith


Kenzo

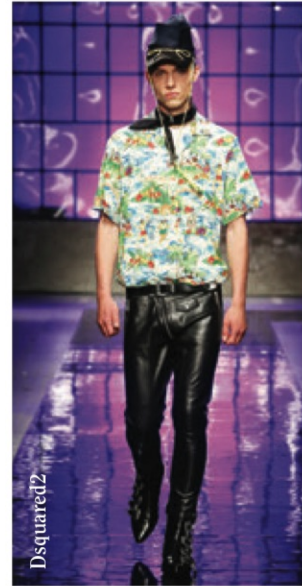
Havai Tatili

Havalar ısındıkça otomatik olarak artan tatil isteğimizi sezonun öne çıkan tropikal desenli gömlekleri körüklüyor. Çiçekler, canlı renkler ve palmiyeler deniz, kum, güneş üçlüsünü aklımıza düşürse de yarattığı pozitif enerjiden son derece memnunuz.


Joe Jonas

Ami

Coach 1941


Dsquared2

Dsquared2'nun İlkbahar-Yaz 2018 koleksiyonunda karşımıza çıkan Havai temalı gömleğinde piknik yapan, voleybol oynayan ve denize giren figürler göze çarpıyor. Yaz mevsimini anlatan daha iyi bir gömlek düşünemiyoruz.


Paul Smith

Altyazılı Film


Christopher Raeburn


Brooklyn Beckham


Dior Homme


Louis Vuitton

Kendini ifade etmekten çekinmeyen tasarımlar İlkbahar-Yaz 2018 koleksiyonlarını domine ediyor. İpler, çanta askıları ya da fularlar üzerinde altyazıları andıran slogan ve marka adları, kimi tasarımlarda rastgele yerleştirilmiş uçuşan kelimeler olarak karşımıza çıkıyor.

Tasarımlarında notlar, karalamalar ve sloganların bulunduğu Sacai, yeni sezonda iddialı bir imaj çiziyor. Christopher Raeburn'ün yazıları transparan kumaşlarla buluşturduğu tasarımlarıysa favorilerimiz arasında.


Sacai

Geniş Açı

Dar paçalı pantolonların kalbimizdeki yer ayrı olsa da yeni sezonda bollaşan paçalara da sempati duymadığımızı söyleyemeyiz. Erkeklerin stiline çabasız bir hava katan bol paça pantolonların, İlkbahar-Yaz 2018 koleksiyonlarında farklı boy ve genişliklerde alternatifleri bulunuyor.


Giorgio Armani


Hermès


Perry Ellis


Daks

Daks yeni sezon koleksiyonunda bulunan bilek boyundaki pantolonlarıyla bizi zamanda yolculuğa çıkardı.


David Gandy



SunOzon Classic Serisi ile

şimdi güneşin tüm faydaları sizinle!

SunOzon Classic Serisi, kolay emilen, suya dayanıklı yapısıyla plaj çantanızın vazgeçilmezi olacak.



SunOzon
Anti Age Güneş Sütü,
SPF30
200 ml
₺47,99

- **UVA + UVB + IR-A kızılötesi ışınlar için koruma**
- **Q10 & Hyaluron içerikli yaşlanma karşıtı koruma**



SunOzon
Güneş Spreyi,
SPF30,
200 ml
₺47,99
SPF50, SPF50+ seçenekleri mevcuttur.

- **UVA + UVB + IR-A kızılötesi ışınlar için koruma**





SunOzon
Güneş Köpüğü,
SPF30,
200 ml
₺47,99

SunOzon'dan köpük formunda koruma

Yepyeni bir güneşlenme deneyimi!

- **UVA + UVB koruması**
- **Yumuşak formludur**
- **Yapışkan his bırakmaz**

SPF50 seçeneği mevcuttur.



SunOzon
Saç Bakım Spreyi,
SPF30,
200 ml
₺39,99

Güneş saçlarınızı yıpratmasın!

- **UVA + UVB + IR-A kızılötesi ışınlar için koruma**
- **Yağlı his oluşturmaz**
- **Hızlı emilir**

Yüz kremi

Cildi matlaştırıp parlamasını azaltan, aynı zamanda makyaj bazı olarak kullanılabilen 24 saat nemlendirici etkili güneş kremi.

- **UVA+ UVB koruması**
- **Pratik taşıma**

SunOzon
Yüz Kremi, Hydro
SPF30,
50 ml
₺19,99

SunOzon
Güneş Kremi,
SPF30,
100 ml
₺24,99
SPF50 seçeneği mevcuttur.



SunOzon
Güneş Sütü,
24 Saat Nemlendirici
SPF30,
100 ml
₺19,99



SunOzon
Güneş Sütü,
SPF30,
200 ml
₺47,99
SPF10, SPF20, SPF30, SPF50 ve SPF50+ seçenekleri mevcuttur.



SunOzon Sensitive ve Med Serisi ile

hassas ciltlere yüksek koruma!

Hassas cildinizin ihtiyacı olan koruma SunOzon Med ve SunOzon Sensitive Serisi'nde. SunOzon Sensitive Serisi hassas ve kuru ciltleri; SunOzon Med Serisi güneş hassasiyeti olan ciltleri güneşin zararlı etkilerinden koruyor.



UVA + UVB + IR-A kızılötesi ışınlar için koruma

Parfümsüzdür



Alman Alerji ve Astım Derneği (DAAB) tarafından test edilip önerilmiştir.

SUNOZON'LA Tanışma Fırsatı!
2-30 Haziran arasında yazılı fiyatlar üzerinden %50 İNDİRİM!

SunOzon Sensitive, Güneş Losyonu, SPF50, 200 ml ₺54,99

SunOzon Sensitive, Güneş Spreyi, SPF30, 200 ml ₺47,99

SunOzon Sensitive, Güneş Kremi, Jojoba Yağı içerir. SPF30, 100 ml ₺24,99



SunOzon MED Güneş Sonrası Losyon, 200 ml ₺29,99

SunOzon MED Güneş Jeli, SPF30, 200 ml ₺47,99

SunOzon MED Güneş Jeli, SPF50, 200 ml ₺54,99



SunOzon Güneş Yağı Spreyi, SPF6, 150 ml ₺20,99

SunOzon Güneş Yağı Spreyi, SPF25, 150 ml ₺29,99

SunOzon Güneş Yağı Spreyi, SPF15, 150 ml ₺24,99



SunOzon Güneş Yağları ile

daha hızlı bronzluk...

- UVA ve UVB koruma
- Suya dayanıklı

ROSSMANN
Drogeriemarkt

Erkeklerin Bermuda Şeytan Üçgeni



Nişan-Kına-Düğün

Hiçbir erkek çocukluğundan bu yana evlenmek ve kendini siyah damatlıklar içerisinde görme hayalleri kurmaz. Yaşı ilerledikçe de evlilik gergin bir süreç haline gelir. Peki, erkekler evlenmekten neden korkar? Sanırım bu bir Bermuda Şeytan Üçgeni sendromu. Hakkında yüzlerce garip hikaye anlatılan, gizemi çözülmesine rağmen insanların korku dolu mitlere inanmayı tercih ettiği Bermuda Şeytan Üçgeni, tabir-i caizse evliliği temsil eder erkekler için. Dünyamızdaki karşılığı ise şudur: Nişan-kına-düğün. Serkan Akkoyun

FOTOĞRAF: CHRIS ONKEN

Yazar ve dilbilimci Charles Belitz, 1974 yılında, yaklaşık 30 sene önce ilk defa gündeme gelmiş olan bir meseleye dair kitap yayımladı. Kitabın adı *Bermuda Üçgeni*'ydi. Birçok gemi ve uçak kazasının yaşandığı gizemli Bermuda Şeytan Üçgeni'ni konu ediniyordu. Bermuda Şeytan Üçgeni ifadesini ilk defa, yazar Vincent Gaddis kullanmıştı. Bermuda Adaları'nı karşısına alan, Florida ile Porto Riko arasında kalan bölgede yıllar boyunca gemiler ve uçaklar gizemli şekilde kaybolmuştu. Ancak bölgeyi efsaneler arasına katacak ve üzerine kitaplar yazılıp, filmler, belgeseller çekilecek olan kaza 1945'te yaşanmıştı. Amerika Birleşik Devletleri'ne ait olan beş askeri uçak, tatbikat uçuşundayken kaybolmuş ve ne uçaklardan ne de pilotlardan bir daha haber alınamamıştı. Uçakların enkazı ya da pilotların cesedinin bulunmaması olaya daha da büyük gizem katmıştı. İnsanlık senelerce Bermuda Şeytan Üçgeni'nin gizemini çözmeye çalıştı. Ortaya atılan bazı teorilere göre üçgenin altında yatır vardı! Yani Atlantis'e inananlar, kayıp şehrin orada, Bermuda Şeytan Üçgeni olarak belirtilen bölgede, denizin altında olduğuna ve üzerinden geçenleri yutup denizin dibine çektiğine inanıyorlardı. Bir grup ise teorilerinde olayı bilime dayandırmak için bölgede açığa çıkan çeşitli enerjilerin ya da gaz sızıntılarının kazalara sebebiyet verdiğini savunuyordu. Ancak yapılan hiçbir ölçümde olağanüstü bir enerji ya da gaz miktarına rastlanmadı. En makul teori ise deniz bilimcilerinden geldi: 'Açık deniz, etrafında adalar, cereyan yapmıştır, rüzgâr sert eser, yel girer o yüzden oluyordur kazalar.' Ancak saatte 270 kilometreyi bulan rüzgârın gemi ve uçakları düşürüp batıracağı teorisi, yılların Bermuda Şeytan Üçgeni'nin gizemini çözmek için yeterince karizmatik bulunmadı. Oysa içlerinde gerçeğe en yakını buydu...

Derken, Doğal Hayatı Koruma Vakfı, 2013'te bir rapor yayınladı. Raporda en tehlikeli deniz rotalarına yer verildi. Ama o da ne! Bermuda Şeytan Üçgeni, raporda yer almıyordu. Nasıl olur da yılların 'ölüm lokasyonu' bu listede yer almazdı? Sebebi çok basitti; Dünyanın en çok gemi ve kargo uçağının geçtiği güzergahta meydana gelen kazalar, hayatın akışına uygundu ve bilimsel verilere göre de gayet normaldi! Yani Bermuda Şeytan Üçgeni korkulduğu kadar da tehlikeli bir yer değildi!

Bu hikâye bana hayatlarımızdaki efsaneye dönüştürdüğümüz gizemli korkularımızı hatırlattı. Çocukluğumuzdan bu yana ne çok şeye gizem katıp, korku yarattık ve hayatı kendimize zindan ettik... Erkek dünyasının en büyük korkularından olan 'evlenmek' de tam da böyle bir korku işte! Hatta bir de Bermuda Şeytan Üçgenimiz vardır: Nişan-kına-düğün...

İnsan bilmediği şeyden korkar. Bekâra boşanmak nasıl kolaysa, evlenmek de o kadar zor bir şeymiş gibi gelir. Oysa her evlenen, tıpkı Bermuda Şeytan Üçgeni'nin ipliğini pazara çıkaran gazeteci Larry Kusche gibi bunun tam tersini söyler ve evliliğin güzelliklerinden bahseder. Peki, gerçek hangisidir? Nişan-kına-düğün, Bermuda Şeytan Üçgeni midir yoksa tamamen bir his yanılsaması mıdır? Gelin, erkeklerin Bermuda Şeytan Üçgeni'ni Nişan-kına-düğünün arkasında yatan gizemi çözelim ve bu korkularımızı ortadan kaldıralım...

Her şeyin Başladığı Yer NİŞAN

Flörtün tadını alıp, sevgililiğin engebeli yollarını aştıktan sonra tatlı bir telaş sarar çiftleri. Kız isteme ve söz kesme merasimi ile geri dönülemez yolculuk başlar. Artık üçgene girilmiştir. Damadın babet çorapları ile ayak parmak uçlarını kıvırıp, elinde tuzlu kahvesiyle oturduğu kız evinin salonunda, o tarihi gün belirlenir. Birbirlerini görüp, beğenip, sevip, ortak Instagram hesabı bile açıp bugünlere gelen çiftimiz hayatlarını birleştireceklerine dair söz verirler ve birkaç ay sonra nişanda görüşmek üzere vedalaşırlar. Nişan, tam olarak neyi amaçladığı bilinmeyen, daha çok masraf olsun, hanımlar taksın takıştırsın da iki göbek atılsın diye icat edilmiş, eğlenceli bir aktivite olarak tanımlanabilir. Söz ve düğün arasında damat, kendisini oldukça gereksiz hisseder. Nişan, gelin hanımın -masrafları ödedikleri için mi bilinmez- ağırlığında geçer. Bu öyle bir dominantlıktır ki erkeğin kravatının rengini bile kadının nişan elbisesi belirler. Instagram story'lerinde, hazırlanan saçma şakalı el kartonlarında, hatta davetlilerin oranında bile gelin hanımın bariz üstünlüğü ve kontrolü vardır. Nişan, gelinin insanüstü enerjisini göstermesi için son fırsatıdır. Çünkü düğünde kuğu gibi olmalı ve asil duruşuyla herkesi kendisine hayran bırakmalıdır. Biraz o tarlatanla hareket etmenin ne kadar zor olduğu gerçeğiyle alakalı da olabilir... Erkekler için nişandaki en büyük illüzyon her şeyin tıpkı düğüne benzemesi ama sonunda yine bekar olmaları ve ayrı evlere gitmeleridir. Erkek o şaşanın, ihtişamın, oyun havalarının, göz kamaştıran saç ve bol simli makyajların ardından 'sanırım evleniyorum' diye düşünmeye başlar. Ancak sonunda kendisini anne evindeki yatağında bulunca gerçekle yüzleşir. Zaten günlerce kurdele, damat fincanı, bohça, tepsi gibi hayatında yeri olmayan kelimeler ve gelinlerin tatlı telaşı sayfasından fırlayan nişan hediyelikleri konularıyla beyni hasara uğrayan erkek, içine düştüğü girdabın da farkına varamaz. İşte hanımlar, erkekler için nişan demek, daha büyük bir bilinmeze doğru atılan adımların ilkidir.



ŞEYTAN ÜÇGENİ DEĞİL, SEVGİ ÇEMBERİ

Nikâh töreninden sonra her şey tersine döner. Bunu 'evet' diyen damadın yüzünden okuyabilirsiniz. Larry Kusche'nin, Bermuda Şeytan Üçgeni'nin aslında o kadar da korkulacak bir şey olmadığını ortaya çıkarması gibi o 'evet' de tüm gizem örtüsünü kaldırır. Bu süreç insanın hayatındaki en mutlu günleri içerir ve hepsinde de yanında onu karşılıksız sevecek, hayatı boyunca da sevmek için önce kalbinin sonra şahitlerin huzurunda söz vermiş bir kadın vardır. Görüldüğü gibi ortada korkulacak bir şey yoktur. Aksine tamamen eğlenceli, gariplikleriyle dalga geçilip, adetlerine ayak uydurulacak bir olaydır evlenmek. Görüldüğü üzere Nişan-kına-düğün de tıpkı Bermuda Şeytan Üçgeni gibidir. Gizemli, gergin, karanlık ve üzerine konuşmayı seveni bol. Oysa gerçek başkadır. Gerçekte her şey, hayatın makul akışına uygun ilerler. O yüzden rotamızı değiştirmemizi söyleyen hikâyelere değil, kaderimizin çizdiği yola inanmalıyız. Çünkü orada şeytan üçgenleri değil, sevgi çemberleri var...

Ağlamadan Ayrılık Olmaz: Kına

Yüksek tepelerin eteklerine ev yapılmasını öneren türküyle meşhur kına gecesi, vücut için apandist ne ifade ediyorsa, erkekler için aynı şeydir. Erkeğin konusu açılana kadar katılıp katılmayacağını bilmediği, çoğu bölgede teyzelerin ağlama ayini şeklinde geçen kına gecesinde âşık olunan kadının bambaşka birine dönüştüğü şaşkınlık içerisinde izlenir. O kombinlemek için saatler harcanan kıyafetlerin, farklı modelini bulmak için Avrupa'nın bilumum kentlerindeki sokakların gezildiği bluzların yerini heybeti kendinden büyük tek kıyafet alır: Bindallı!

Adını ilk duyunca insanda Adana yöresine ait bir oyun havası çağrıştırsa da bindallı, genç ve modern gelinimizin köprüden önceki son çıkışıdır. Her biri dönem dizileri için tasarlanmış gibi görünen bindallılar, davetkâr kırmızısı ile 'buradayım' der. Erkek halen kına gecesinin tam olarak neresinde yer aldığını bilmemekle beraber bir konudan emindir: kravatının rengi!

Kına gecesi kadınlar arasında yapılan, bir nevi geleneksel ve usturuplu bekârlığa veda partisidir. Ancak bu partide konsept gülüp eğlenmek değil, ağlayıp acıklı türküler söylemektir. Bu durumda erkeklerin dünyası için yeni bir gizem doğar; neden ağlıyorsunuz? Ortada bu kadar kötü bir şey mi var, eğer öyleyse neden evleniyoruz? Kına neden, birine inat mı evleniyoruz da kına yakıyoruz? Sen ki ojene bile 50 lira verirken gözünü kırpmayan modern şehirli sevgilim, nasıl da ağlaya ağlaya doldurtuyorsun avuçlarının içine o yeşil kınayı? Yoksa kınadan önce yerleştirilen cumhuriyet altını mı çeldi aklını? Hem bu tören de neyin nesi? Neden bir kabilenin kurbanı gibi ortaya alındın ve etrafında, ellerinde ateşler taşıyan kadınlar türkü söyleyerek dönüp duruyor? Neden, neden, neden...

Ya Gizemi Çöz ya da Razı Ol: Düğün

Bir erkek için düğün, ya zorunlu bir akraba ziyaretinin fazlaca organize edilmiş versiyonu ya da arkadaşlarla aşırı derece eğlenmenin bayağı iyi organize edilmiş halidir. Bir erkek gittiği düğünde ne damatlığın detaylarıyla ilgilenir ne damadın saç tıraşını çekiştirir ne de kendi olası düğünüyle ilgili hayaller kurar. Varsa yiyecek içeceklere yumulur, bekârsa birkaç güzel kız keser sonra da kravatı gevşetip piste atlar ve aylarca dalga konusu olacak dans figürlerini sergilemeye başlar. Ne zaman ki düğünde konuk oyuncu değil de başrol olur, işte o zaman meselenin ciddiyetini anlar ve vücudundan beynine doğru gerilim dolu sinyaller gitmeye başlar. İşte şimdi Bermuda Şeytan Üçgeni'nin son parçası tamamlanmıştır. Kurdele kesilmiş, memleketlerden birine taşınılmayacağı için kız alınmış ve belediyeden yetki aldığını söyleyen hâkim cüppeli bir kişinin karşısına oturulmuştur. "Bir dakika sayın hâkim, ben masumum!" ■



Emir Yargın'ın Mutfağına Sızdık!

Emir Yargın ile Çakal Lezzetler YouTube kanalını halen keşfetmeyeniniz varsa abone olmanızı tavsiye ederiz. Pratik tüyolarla hazırladığı yemeklerle kalbimize giden yolda emin adımlarla ilerleyen Yargın, bizler için iki tarif hazırladı ve nasıl yapılacağını anlattı. Haydi hemen deneyelim!

Damla Durak
Fotoğraflar Betül Yazıcıoğlu

Çakal Lezzetler YouTube kanalı fikri nasıl doğdu?
Mutfağa ve yemeğe çok ilgili bir ailede büyüdüm, öyle olunca da kendimi bildim bileli yemek yapan ve yemek konuşan biri oldum. Öğrencilik yıllarımda yemek konusunda keyfimden ödün vermeden, kısıtlı imkanla ulaşabileceğim en iyi noktaya çıkmak bana çok keyif veriyordu. Daha iyi malzemeye, daha iyi mutfaklara, daha iyi bilgiye eriştikçe ve gerçekten kaliteli yerlerde yemek yedikçe merakım arttı. Daha sonra Snapchat'in yükselmesiyle oraya tariflerimi koymaya başladım. Bu tarifler ve oradaki komik dünya çok büyük bir etkileşim almaya başladı. Bu konsepti Youtube'a taşıma fikri aklıma geldikten sonra her şey çok hızlı gelişti. İşin görsel dünyası ve konseptini oluşturduktan sonra ve tabi ki ekibin görünmeyen yüzü ile de çok büyük bir sinerji yakalayınca girdik bu işe.

Böyle bir ilgiyle karşılaşmayı bekliyor muydunuz?
İlginin miktarı değil de niteliği çok şaşırttı. Takipçilerim demeye bile utanıyorum, arkadaşlarım diyesim geliyor. O kadar güzel kişiler o kadar güzel şeyler söylüyorlar ki gerçekten motivasyon bulma konusunda çok şanslıyım. Çok zor bir araya gelecek değerli insanların toplandığı ortak bir nokta olmak müthiş bir his.

Doğru taktiklerle herkes iyi yemek yapabilir mi?
Çok reklam gibi olacak ama evet; Çakal Lezzetler izleyen herkes güzel yemekler yapabilir!



Çakalfredo

Chicken Alfredo'nun olabilecek en basit ama lezzetli tarifine bakalım. Bu yemeğimizi üç aşamada tamamlayacağız.

1 Marinasyon

Tavuk göğüslerini şerit şerit kesip bir kabın içine koyun. Soya sosu, mayonez, karabiber, toz biber ve varsa istediğiniz baharatları ekleyip beklemeye bırakın ve diğer işlemlere geçin.

2 Makarna ve Sos

Ben bu tarifi en çok Fettuccine ile seviyorum. Makarnalarınızı yumuşak ama biraz da dişe gelecek şekilde pişirin. Bir sos kabına az miktarda su koyup içine bir tablet et suyu atın. Et suyu tabletini karıştırarak suda çözdürdükten sonra içine bolca krem peynir ekleyin. Peynir ve et suyunuzu karıştırarak pişirin ve içine bir diş sarımsağı incecik kıyarak atın. Bir miktar karıştırarak pişirin.

3 Izgara Tavuk

Tavuklarınızı döküm tavanızda pişirmeden önce tavayı iyice kızdırın ve önce biraz sıvı yağ sonra da soya sosu ekleyin. Soya sosu kızgın tava ile buluşunca yanacak, tam bu esnada tavuklarınızı atıp pişirebilirsiniz.

Final **Makarnanızı süzüp sosla karıştırın. Üstüne ince kıyılmış maydonozunuzu serpin ve tavukları da üstüne istediğiniz gibi dizin.**

Pişi İçinde Eggs Benedict

Klasik ve çok lezzetli bir brunch yemeği olan Eggs Benedict'e birkaç pratik dokunuş yapıyoruz. Bu, bazı püf noktalara dikkat edilmezse başarısızlıkla sonuçlanabilecek bir yemek ama sakın korkmayın; artık o kadar da zor değil! Bu yemeğimizi de üç aşamada hazırlıyoruz.



1 Pişi

Eggs Benedict'in sosu kadar altındaki ekmeği de önemlidir. Bunu istediğiniz ekmeğin üstüne yapabilirsiniz ancak benim önerim size en yakın fırından ekmek hamuru alıp pişi tabanlı bir Eggs Benedict yapmanız. Dokunuşunuzu bu klasik yemeğe eklemek sizi de beraber yiyeceğiniz kişiyi de daha mutlu edecektir. Bir avuç hamur topunu kızgın yağda kızartın. Çok büyük olursa içi çiğ kalabilir. Dışı piştikten sonra ikiye bölüp tekrar kızartmayı unutmayın. Zaten amacımız bir top hamur pişi yapıp ikiye bölmek olduğu için kesip tekrar kızartmanızda hiçbir sakınca yok.

2 Poşe Yumurta

Tencerenizde kaynama noktasında suyunuzu hazır edin. Yumurtayı ufak bir kaba dikkatlice kırın. Tenceredeki su içinde kaşığınızla bir girdap oluşturun ve yumurtanızı içinde olduğu kaptan yavaşça girdabın ortasına bırakın. Yumurtanızın sarısının üstü de beyazlaşınca (sarısı katılaşmadan) kevgirle havlu peçete üstüne alıp üstünde kalan suları sarıyı patlatmadan kurulayın.

3 Hollandaise Sos

Önce bir yemek kaşığı elma sirkesini 8-9 top karabiber ile kaynatarak karıştırın. Sirkenizin miktarı yarıya indiğinde karabiberlerini süzün ve kalan sirkenizi bir kenara ayırın. Bir başka kapta 200-250 gram tereyağı altını en düşük şekilde açarak eritin. Eriyen tereyağınızda köpükler olacak, onları almamaya gayret göstererek arındırdığınız tereyağını başka bir kaba koyun. Bir tencere alın ve tencerenizin dibine biraz su koyun. Suyunuz üstünden hafif hafif buhar çıkararak kaynıyor olsun. İki yumurtanın sarısını ayırın, sirkeyle beraber kasenize koyun. Kaseniz tencereye oturabilmeli ve oturduğunda altı suya değmemeli. Yumurta sarısı ve sirke karışımınızı çırpmaya başlayın. Çırpmayı keserseniz yumurtanız pişecek ve topaklanacaktır. Biz yumurtayı pişirmeden kıvamlandırmak istediğimiz için çırpmayı bırakmayacağız. Yumurta sarısı kıvamlanmaya başlayınca tereyağınızı eklemeye başlayın. Baktınız ki fazla katılaşmaya başladı, içine çok az su ekleyerek sosunuzu inceltebilirsiniz. Tereyağınızı koyup mayonez kıvamından birazcık daha akışkan bir sos elde edince kasenizi tezgaha alın ve çırparak içine bir yemek kaşığı limon suyu ve bir tutam tuz ekleyin.

Final

En alta pişi, bir üst kata sevdiğiniz bir şarküteri ürünü ekleyin. Ben hindi füme öneriyorum. Pişi ve hindi fümeyi koyunca poşe yumurtadan önce üstüne elinizle bastırarak biraz düzleştirin ve poşe yumurtayı koyun. En son Hollandaise sosunuzu gezdirin. Ben en üste de ince kıyılmış az miktarda yeşil soğan eklemenizi öneririm.

Çok Gezen Bilir

Elbette çok okuyan da bilir ancak gezginlerin yeri kalbimizde daima bambaşka! Instagram'ın hem gezen, hem fotoğraflayan, hem de böylece bizlere ilham olan gezgin erkeklerine soracak birkaç sorumuz var.

Damla Durak

PASSPORT

FOTOĞRAF: PONSULAK KUNSUB / EYEEM









Yurtdışında keşfettiği marka: SuperDry

AHMET ERDEM

@ahmet.erdem

▶ Seyahat etmeye ne zaman, nasıl başladınız?
Sanırım kendimi bildim bile yollardayım. Son altı seneden beri ekstra geziyorum.

▶ Bu zamana kadar kaç şehir gezdiniz?
250'den fazla şehir görmüşümdür.

▶ Nerede ömrünüzün sonuna kadar yaşamak isterdiniz?
Ömrümün sonuna kadar Hallstatt'a fotoğraf çekmek, Roma'da gezmek, İstanbul'da yaşamak isteyebilirim. Sanırım hepsi bu kadar!

▶ Gezdiğiniz ülkelerde hangi şehrin gece hayatı sizi etkiledi?
Saint Petersburg'un gece hayatı diğer gördüğüm şehirlerden çok farklı.

▶ En rahat flört edilen ülke hangisi?
Fransa, Hollanda, Rusya ama en çok Rusya sanırım.

▶ En çok hangi ülkenin kadınlarının güzelliğinden etkilendiniz?
Rusya'nın kadınlarından.

▶ Yurtdışında keşfettiğiniz ve sevdiğiniz bir marka var mı?
Uzun yıllar önce SuperDry'ı keşfetmiştim. Ülkemize gelmesiyle epeyce rahatladım diyebilirim.

▶ Fotoğraflarınızı edit'lerken hangi uygulamayı kullanıyorsunuz?
Telefonda Vsco ve Snapseed, bilgisayarda Adobe programlarını kullanıyorum.













Yurtdışında en etkilendiği marka: Devon






İLKİN KARACAN KARAKUŞ

@ilkinkaracan

▶ Seyahat etmeye ne zaman, nasıl başladınız?
Gezmeye fotoğrafın hayatıma girmesiyle, yani 2013 yılında başladım.

▶ Bu zamana kadar kaç şehir gezdiniz?
Yurtiçini de sayarsak 100'ü geçmiştir.

▶ Nerede ömrünüzün sonuna kadar yaşamak isterdiniz?
Los Angeles.

▶ Gezdiğiniz ülkelerde hangi şehrin gece hayatı sizi etkiledi?
Bali'nin çünkü sanki tüm dünya orada toplanmış ve eğleniyor gibiydi.

▶ En rahat flört edilen ülke hangisi?
Asya lokasyonu olan Bali diyeceğim. Turistik olarak seyahat edenlerin, sadece eğlenme ve dolu dolu vakit geçirme konseptli bir ada. Yerel halkın çok fazla İngilizce bilmemesi ve özellikle Avrupa'nın her yerinden turist ağırlaması, flörtöz durumları daha rahat hale getiriyor sanırım.

▶ En çok hangi ülkenin kadınlarının güzelliğinden etkilendiniz?
Norveç ve Danimarka'nın kadınlarından çünkü hem fiziksel hem de mental olarak çok çekiciler.

▶ Yurtdışında keşfettiğiniz ve sevdiğiniz bir marka var mı?
Yurtdışında bir fuarda gördüğüm ve ilk defa bir aksesuara aşık olmamı sağlayan Devon saat markası.

▶ Fotoğraflarınızı edit'lerken hangi uygulamayı kullanıyorsunuz?
Telefonda Darkroom, Vsco, Lightroom; bilgisayarda ise Adobe Creative Suite.







KERİMCAN AKDUMAN

@kcakduman

▶ Seyahat etmeye ne zaman, nasıl başladınız?
Ailemle çocukluğumdan beri seyahat ediyorum. Ancak tek başıma seyahat etmeye 18 yaşında yurtdışına eğitim için gittiğimde başladım.

▶ Bu zamana kadar kaç şehir gezdiniz?
Saymadım, saymayı çok samimi bulmuyorum. Onun yerine gittiğim yerlerde yaşadıklarımın hesabını tutmayı seviyorum.

▶ Nerede ömrünüzün sonuna kadar yaşamak isterdiniz?
Vancouver ve Cape Town.

▶ Gezdiğiniz ülkelerde hangi şehrin gece hayatı sizi etkiledi?
El Salvador'un gece hayatı gerçekten etkileyici.

▶ En rahat flört edilen ülke hangisi?
Bence Arjantin.

▶ En çok hangi ülkenin kadınlarının güzelliğinden etkilendiniz?
Brezilyalı ve Kolombiyalı kadınların bir adım önde olduğunu söyleyebilirim. Bunun nedeni yüksek özgüvene sahipler ve güçlerinin farkındalar.

▶ Yurt dışında keşfettiğiniz ve sevdiğiniz bir marka var mı?
Günlük kıyafet ihtiyaçları için Japon markası Uniqlo.

▶ Fotoğraflarınızı edit'lerken hangi uygulamayı kullanıyorsunuz?
Snapseed ve Vsco.



Yurtdışında keşfettiği marka: Uniqlo













Yurtdışında mutlaka uğradığı mağaza: Jack&Jones









ORÇUN DALARSLAN

@orcundalarslan

▶ Seyahat etmeye ne zaman, nasıl başladınız?
20 yaşında, tüm yaz çalışıp iyi para kazandıktan sonra lise arkadaşımla birlikte Avrupa'yı trenle gezerek başladım. Sonra da zaten bir daha bırakamadım.

▶ Bu zamana kadar kaç şehir gezdiniz?
Ben gezdiğim ülke ve şehirlerin sayısını tutanlardan değilim. Özellikle gezdiğim şehirlerin sayısıyla ilgili hiçbir fikrim yok ama ülke sayısı 50'yi geçti.

▶ Nerede ömrünüzün sonuna kadar yaşamak isterdiniz?
Ömrümün sonuna kadar değil ama 1-2 seneliğine New York'ta ve birkaç aylığına Havana'da yaşamak isterdim. Bir de Yunan adalarında yaşayabilirim sanırım. Yoksa benim için yaşanacak en güzel yer kesinlikle İzmir.

▶ Gezdiğiniz ülkelerde hangi şehrin gece hayatı sizi etkiledi?
Belgrad'ı tek geçerim.

▶ En rahat flört edilen ülke hangisi?
Avrupa'da birçok ülkede flört etmek oldukça rahat çünkü insanlar flört etmeyi asılmak olarak değil hayatın doğal bir parçası olarak görüyorlar. Sadece erkekler değil, kadınlar da flört için rahatlıkla ilk adımı atabiliyor ve kimse bunu yadırgamıyor.

▶ En çok hangi ülkenin kadınlarının güzelliğinden etkilendiniz?
Sırbistan kesinlikle. Esmer ve mavi gözlüler, düzenli spor yapıp fiziklerine dikkat ediyorlar ve sıcakkanlılar.

▶ Yurtdışında keşfettiğiniz ve sevdiğiniz bir marka var mı?
Öyle keşfettim diyebileceğim ya da tutkunu olduğum bir marka yok ama Zara, Aldo ya da Jack&Jones gibi markaların yurtdışındaki mağazalarına mutlaka uğrarım. Çünkü dünyaca ünlü birçok markanın yurtdışındaki mağazalarında bizde satışa sunulmayan çok güzel ürünler, modeller olabiliyor.

▶ Fotoğraflarınızı edit'lerken hangi uygulamayı kullanıyorsunuz?
Lightroom.



Kocaman Ailem



Tişört, Valentino, 1.825 TL

50 SORUDA

Kubilay Aka

Bazı kişileri sevmeniz için onları yıllarca tanımanız gerekmez; daha ilk gördüğünüz an kanınız kaynar... Kubilay Aka ile bir araya geldikten çok değil yarım saat sonra hissettiğimiz tam da buydu işte! Henüz 23 yaşında, gencecik ama bir o kadar da popülerliği sindirmiş ve hedefine odaklanmış biri. Menajeri onu hava alanında keşfediyor ve onu bu sektörde olması konusunda yüreklendiriyor; çok da iyi yapıyor! Sonrası ise malum; birbirini ardına başarılı projelerle şu an geldiği sağlam noktaya ulaşıyor. İçimizden bir his ne diyor biliyor musunuz; kariyerinde emin adımlarla ilerleyen Aka, sektördeki yerini gün geçtikçe sağlamlaştıracak ve yollarımız belki de tekrar tekrar kesişmeye devam edecek.

Siz onu *Çukur* dizisinin bıçkın delikanlısı "Celasun" olarak tanıyorsunuz ancak Kubilay Aka farklı alanlardaki yetenekleriyle gerçek bir cevher. Şu an bulunduğu nokta ise inanın şanstan çok daha fazlası.

Röportaj **Damla Durak**
Fotoğraf **Selçuk Danyıldız**
Moda Editörü **Simge Yücepur**

1. Hava alanında çalışırken keşfedilip, oyuncu olmuşsunuz. Eğer olmasaydı; sizce şu an hayatınız nasıl olurdu?
Çok büyük bir ihtimalle kaldığı yerden devam ederdi çalıştığım şirketi ve arkadaşlarımı seviyordum. Büyük bir ihtimalle de Bodrum'da yaşamaya devam ediyor olurdum.

2. Şans mı, yetenek mi, yoksa doğru insanlarla karşılaşmak mı?
Genelde proje geldiğinde önce soluksuz okuyorum sonra kadroya ve yönetmene bakıyorum; set halen benim için okul ve öğretmenlerimi iyi seçmeye çalışıyorum. Menajerim Ufuk Ergin'le uzun vadeli bir kariyer planımız var, projeleri değerlendirirken buna uygun hamleler yapmaya çalışıyoruz.

3. Yakında tekrar film projesi var mı?
Şu sıralar çok tatil odaklıyım. Projeler geliyor, okuyorum. İçinde olmak kaçınılmaz olan bir iş gelirse seve seve kamera karşısında olurum.

4. *Çukur*'da canlandırdığınız "Celasun" karakteriyle en benzeyen ve hiç benzemeyen yönünüz nedir?
Celasun ve benim bağlarımız çok benziyor; ikimiz de ailemize ve sevdiklerimize çok bağlıyız. Hiç benzemeyen yönümüz ise Celasun çok sabırlı, katlandığı ve göğüs gerdiği şeylere ben çok daha erken tepki verir ve harekete geçerdim.

5. Hayko Cepkin ile bir rap parçası yaptınız; bu ikili nasıl bir araya geldi?
Bu başta yapım koordinatörümüz ve benim aramda sadece şaka konusuydu. "*Çukur*'a rap parça yapacağım" diyordum, gülüyorduk. Bir gün evde oturdum söz yazmaya başladım. Bitince de menajerim beni Aliş Kaygusuz'la tanıştırdı, bestesini yaptık. Fakat nakaratı söyleyecek birini bulamamıştık. Dikkat ettiyseniz nakarat çok nağmeli. Menajerim ve DMC vasıtasıyla Hayko'ya ulaştım sağ olsun kırmayıp kabul etti. İyi ki de etti.


Tişört, Academia, 325 TL



6. Müzikle ilgilenmeye ve yeni şarkılar yapmaya devam edecek misiniz?

Müzikle ilgiliyim; amatörce gitar da çalıyordum ancak şarkı yapmayı hiç düşünmemiştim. Müziğe hobi olarak devam edeceğim; kafam dağılıyor, dinleniyorum.

Tişört, Beymen Club, 199 TL
Gömlek, Beymen Club, 2.999 TL
Pantolon, Beymen Club, 379 TL
Ayakkabı, Hotiç, 210 TL



Ceket, Vakkorama, 420 TL



Yağmurluk, Paul Smith/ Beymen, 7.950 TL
Pantolon, Damat/Tween, 269 TL
Ayakkabı, 280 TL, Mudo Collection

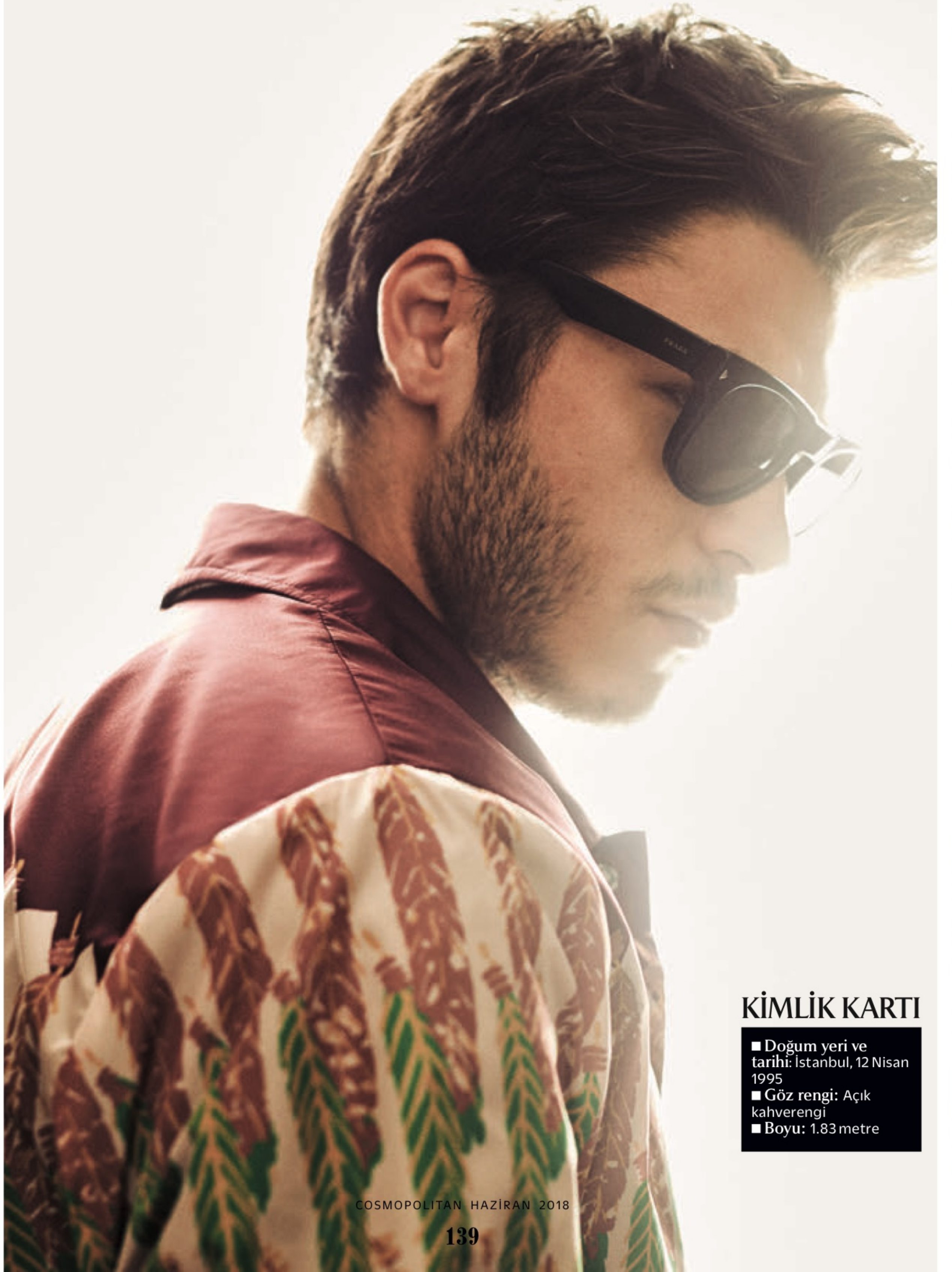


Tişört, Valentino, 1.825 TL
Ceket, Adidas, 970 TL
Pantolon, Damat/Tween, 269 TL

7. Aşk sizin için ne ifade ediyor?

Aşk; insanı daha insan yapabilecek bir kavram bence. Biyolojik olarak kalbin hızlı atması, avuç içlerinin terlemesi, göz bebeklerinin büyümesi, karnına küçük ağrılar girmesi bir kenara; aşk insana iyilik katmanın, hayatını rayını sokmanın yolu...

Ceket, Valentino, 7.045 TL



KİMLİK KARTI

■ **Doğum yeri ve tarihi:** İstanbul, 12 Nisan 1995
■ **Göz rengi:** Açık kahverengi
■ **Boyu:** 1.83 metre

8. Nasıl bir kadın sizi kendine aşık etmeyi başarır ve "işte bu" dedirtir?
Belli kriterlerim yok. Mantıklı olursa, mantık birlikteliği olur aşk olmaz zaten. Aşk daha büyülü; bakarsın ve aşık olursun. bu kadar!

9. Sizce uzun ilişkinin formülü nedir?
Doğru kişi, doğru yer, doğru duygular, doğru zaman bence ve hepsinden önce bir şeyleri paylaşmaya hazır olmak.

10. Evlilik fikrine yakın mısınız?
Bir aile kurmak, çocuklar... Doğru kişi hayatımda olduğu sürece en çok istediğim şey. Babalık duygusunu tatmayı kim istemez ki? Büyük sorumluluk, şu an hazır değilim ama hayatımın ilerleyen dönemlerinde istiyorum.

11. Yeni nesilde aşklar zor yaşanıyor; bu tüketim çılgınlığının sebebi ne sizce?
Evet, çevremde gözlemliyorum, çok çabuk tüketiliyor. Aşk üzerine master yapmadım tabii ki ama bence insanlar doğru kişiyi sürekli arıyorlar; aslında doğru kişi karşımıza zaten çıkacak. Aramak yerine beklemek lazım.

12. Kıskanç mısınız?
Çok kıskancım, diyemem. Hiç kıskanç değilim de diyemem. Dozunda yer yer kıskançlıklarım tabii ki herkes kadar var.

13. Peki, ya sevgiliniz sizi kıskanırsa ne tepki verirsiniz?
Dozunda kıskanılmak güzeldir, ben severim kıskanılmayı, önemli hissettirir bana. Biraz seven kıskanır gibi oldu ama yanlış birşey olduğunda tepki verilmesi güzel bence.

14. Dış görünüşe önem verir misiniz?
Çok önem veriyorum diyemem ama yalan da yok ilk bakışta hepimiz dış görünüşe bakıp sonra tanıdıkça karşımızdakinin iç güzelliğini seviyoruz. İç güzelliği sevdikçe de dış görünüşün pek önemi kalmıyor kusurları bile güzel geliyor.

15. Bir kadında neye asla tahammül edemesiniz?
Gerçek aşksa, doğru kişiyse eğer tahammül edemeyeceğim şey yok; hepimizin kusurları var.

16. Bir kadına en yakıştırdığınız kıyafet nedir?
Güzel bir jean, beyaz tişört, deri ceket yeterli bence.

17. Kadınlara "asla giymeyin" ya da "asla sürmeyin" diyeceğiniz bir kıyafet ya da makyaj malzemesi var mı?
Ben koyu renk ruj ve oje sevmiyorum. Korkunç geliyor bana, o yüzden pek tavsiye etmem ama bu tamamen kişisel karar.

18. Verebileceğiniz en iyi aşk tavsiyesi nedir?
Başta arkadaş olun. Her derdini, sevincini üzüntünü paylaşabileceğin kişiye aşık olursan hayatını paylaşabiliyorsun demektir.

19. Dünyada kalan son iki kişiden biri olsanız, diğerinin kim olmasını isterdiniz?
Kız kardeşim olsun isterdim; canımdır, onsuz dünya düşünemem.

20. Kendinizde bir özellik değiştirme şansınız olsa bu ne olurdu?
Bazen çok tahammülsüz olabiliyorum, bunu değiştirmek isterdim.

21. 18 yaşındaki Kubilay'e dönebilecek olsanız ona ne tavsiyede bulunurdunuz?
Ailenle olabildiğince çok vakit geçir çünkü 22 yaşından itibaren İstanbul'a taşınacaksın ve onları çok özleyeceksin.

23. Evcil hayvanınız var mı?
Çok evcil hayvanım oldu ama şu sıralar vaktim az olduğu için o sorumluluğa cesaret edemiyorum.


Tişört, H&M, 59.90 TL
Ceket, Emre Erdemoğlu, Fiyat istek üzerine
Pantolon, Hatice Gökçe, Fiyat istek üzerine

22.
Dünyaya bir hayvan olarak gelecek olsanız, ne olmak isterdiniz?

Kurt olmak isterdim ama alfa olarak.

Tişört, Givenchy, 2.575 TL
Pantolon, Mavi Jeans, 169 TL

24. Gayet fitsiniz, sporla aranız nasıl?

Spor düzenimi evimin bahçesine kurdum; kafayı dağıtmanın, deşarj olmanın en güzel yolu benim için.

25. Buzdolabınızı açsak içinde neler görürüz?
Bir raf komple sade soda dolu. Bir rafta soğuk kahve çeşitleri var. Bunları kesinlikle görürsünüz. Ve bardak mısır çok sevdiğim için mısır konserveleri var, yapıp yapıp yiyorum.

26. Çok iyi yemek yaptığınızı duyduk; özellikle hangi yemeklerde iddialısınız?
Aslında tamamen doğaçlama yapıyorum ama sotelerimde ve makarna soslarımda çok iddialıyım. Mangal başında da başarılı olduğum söylenir.

27. Sosyal medyayla aranız nasıl?
Olabildiğince bulunmaya çalışıyorum; sevenlerle, destekleyenlerle bir şeyler paylaşmak hoşuma gidiyor.

28. Instagram'dan aldığınız en ilginç mesaj neydi?
Çok okumuyorum mesajları. Üstten bakıyorum; sadece önemli bir yardım çağrısı olduğunda girip mesaja bakıp, cevap veriyorum.

29. İstanbul'da favori mekanınız neresi?
Genelde Avrupa Yakası'na çok geçmiyorum ama geçtiğimde Bebek Taps'te kesin yemek yerim. Onun dışında Morini ve Zuma favorim. Anadolu Yakası'ndaysa Kalamış Midpoint vazgeçilmezim çünkü harika manzarası var.

30. Yazın favori tatil destinasyonunuz neresi?
Ailem Bodrum'da olduğu için kesinlikle Bodrum. Onun dışında Alaçatı'nın dokusu, mimarisi ve havası da çok hoşuma gidiyor.

31. Yaz insanı mısınız, kış insanı mı?
Ben kış insanıyım daha çok. Şöminede ateş, biraz şarap, yağmur, battaniyenin altında güzel bir film, sabahları sıcacık kahve, kalın kalın kıyafetler bana çok daha cazip geliyor.

32. Burcunuzun özelliklerini taşıyor musunuz?
Koç burcuyum. Burçlardan çok anlamam ama anlayan arkadaşlarım Koç'un bütün özelliklerini taşıdığımı söylüyorlar.

33. En sevdiğiniz yemek hangisi?
Cafe de Paris soslu bonfile vazgeçilmezim ama bir Adanalı olarak tabii ki de güzel bir Adana kebabını hiçbir yemeğe değişmem.

34. Modayla aranız nasıl?
Modayla pek aram yok, son bir senedir dikkat ediyorum giydiklerime ama bu dikkat de beni koyu renklerin dışına çıkaramadı.

35. Favori tasarımcınız/markanız hangisi?
Günlük giyimde genellikle Zara, Bershka, Pull&Bear; takım elbisede Beymen ve Ramsey; spor giyimde ise Nike tercih ediyorum.

36. "Asla giymem" dediğiniz bir şey var mı?
Siyah veya beyaz dışında giyebileceğim tek şey Fenerbahçe forması.

37. Kafanızı dağıtmak istediğinizde ne yaparsınız?
Genelde spor yaparım.

38. Arabanızda ya da telefonunuzda en çok kimleri dinliyorsunuz?
Tamino, Mark Eliyahu, LP, Sting, Oscar and the Wolf; Türkçe ise Ceylan Ertem, Cem Adrian, Gazapizm, Melek Mosso, Yener Çevik, Yüzyüzeyken Konuşuruz, Rubato ve daha sayamadıklarım...

39. Sette en yakın arkadaşınız kim?
Aile gibiyiz ve ailede sevgi sıralaması yapmak yanlış geliyor herkes eşit benim için. Çünkü aile her şeydir!

40. Hayatta fikirlerine en çok önem verdiğiniz kişi kim?
Babam. Hayatımda olduğu için çok şanslıyım.

41. Bir rol modeliniz ya da idolünüz var mı?
İş, iş ahlakı ve oyunculuk olarak Halit Ergenç. Onu izleyerek başladım bu işe ve sanırım en büyük şanslarımdan biri.

42. En beğendiğiniz kadın ve erkek oyuncular kimler?
James McAvoy. Kadın oyunculardan ise Jennifer Lawrence.

43. Bu zamana kadar sizi en çok etkileyen film hangisiydi?
Babam ve Oğlum. 15-20 kere izledim; her seferinde etkileniyorum.

44. Hangi dizileri takip ediyorsunuz?
Game of Thrones ve *Peaky Blinders*.

45. Hayatta sizi en çok ne korkutur?
Karanlık. Karanlıkta beş dakika duramıyorum.

46. Eğer fantastik bir karakter olma ihtimaliniz olsaydı, kimi seçerdiniz?
Fazla söze gerek yok: Deadpool!

47. Hollywood'dan biriyle yemek yeme şansınız olsa kimi seçerdiniz?
Al Pacino. Mimiklerini izlemek bile yeterli benim için.

48. Bir kişi ile bir hafta boyunca yer değiştirebilecek olsanız, bu kişi kim olurdu ve neden?
Kimseyle yer değiştirmek istemezdim. ■

49. Bize, hakkınızda pek kimsenin bilmediği bir şey söyler misiniz?

Kötü olaylar karşısında içimde çok kırılgan ve hassasken, refleks olarak adeta maske takıyorum ve umurumda değilmiş gibi, son derece metanetli görünebiliyorum.

50. Son olarak; sizi okuyan Cosmo kadınlarına mesajınız nedir?

Sevgili Cosmo kadınları; hepiniz çok önemlisiniz. Yaşadığımız bu ataerkil toplumda kadınlar olmasaydı erkekler ne ata olabilirdi, ne de erkil. Kahramanların pelerinlerini anneleri ütüler; her başarılı erkeğin arkasında onu destekleyen bir kadın vardır ve kadınlar olmasaydı edebiyat, şarkılar, filmler olmazdı. Siz kadınlar yaşama en önemli anlamları katan donanımlı ve üstün varlıklarsınız. Bu yüzden çok değerli ve özelsiniz.



Tişört, Black Barrett/ Beymen, 940 TL
Ceket, Emre Erdemoğlu, Fiyat istek üzerine

Saç/Makyaj: Yiğittan Demiralp
Styling Asistanları: Azra Betül Özkan, Samet Çetinkaya

Keten Etkisi

Toprak tonlarında rahat kesimleri ve sadeliğin ön planda olduğu parçaları seçmesine yardımcı olun.


Ceket, Caruso/Beymen, 1.495 TL
Pantolon, Damat, 269 TL

MODA EDİTÖRÜ SİMGE YÜCEPUR
FOTOĞRAF SİNEM YAZICI
SAÇ/MAKYAJ: FURKAN YALÇINER/ JONAT'S COUTURE
MODEL: ROMAN/DAMAN
MODA EDİTÖRÜ ASİSTANLARI: AZRA BETÜL ÖZKAN, EZGİ BAL


Kiğılı, 139.98 TL


Acne Studios, 980 TL


The Lost Explorer, 833 TL


Ralph Lauren, 1.936 TL


Club Monaco, 490 TL


Paul Smith, 325 Euro


Gucci, 3.647 TL


Giorgio Armani, 1.200 Euro


Sandro, 906 TL


Mudo Collection, 359 TL


Damat/Tween, 239.90 TL


Anderson&Sheppard, Fiyat istek üzerine


P.Johnson, 1.666 TL


Cacharel, 999 TL

Tişört, Wooyoungmi/Beymen
2.725 TL

Sportif

Sezon renkleri polo yaka tişörtlerde kendini gösteriyor. Renkler konusunda onu cesaretlendirin.



Dolce&Gabbana,
1.593 TL



Balenciaga,
1.936 TL



Gucci,
580 Euro



Hugo Boss,
637 TL



Cacharel,
169 TL



Paul Smith,
1.323 TL



Tod's,
2.083 TL



Etro,
1.176 TL



Givenchy,
495 Euro



Kiğılı,
139.90 TL



Prada,
2.794 TL



Damat
275 TL

Damat
275 TL

Cesur İkili

Sportif, ciddi veya cool kruvaze mi? Vücut tipine en uygun tercihler konusunda ilham almasını sağlayın.


Alexander McQueen, 10.035 TL; 2.929 TL


Takım, Hatice Gökçe, Fiyat istek üzerine
Ayakkabı, COS, 490 TL


Kiğılı, 299.99 TL; 149.99 TL


Etro, 4.010 TL; 1.350 TL



Kingsman, 1.195 Euro; 2.210 TL



Paul Smith, 3.810 TL; 1.476 TL



Prada, 8.860 TL; 2.800 TL



Richard James, 3.247 TL; 1.550 TL



Tom Ford, 2.920 Euro; 850 Euro

Gömlek

Çiçek desenler, geometrik çizgiler ve şal desene gardırobunda yer açın!


Gömlek, Valentino
4.345 TL

Ami,
955 TL



Neil Barrett,
1.592 TL



Sacai,
3.112 TL



Prada,
2.891 TL



Saint Laurent,
790 Euro



Joseph,
906 TL



Gucci,
550 Euro



Givenchy,
3.038 TL



Kiğılı,
139.98 TL



Alexander McQueen,
1.078 TL



Balenciaga,
3.897 TL



Damat,
595 TL



Cacharel,
249 TL

Aksesuar

Sezonun ön plana çıkan aksesuarlarını stiline uyarlamasını sağlayın!

Valentino, 8.580 TL



Pantolon, 229.90 TL, Zara
Ayakkabı, 4.325 TL, Christian Louboutin



Cacharel, 499 TL



LC Waikiki, 59.95 TL



New Balance, 1.127 TL



Nike, 906 TL





Mudo Collection, 149 TL



İnci, 379.99 TL



Mulberry, 850 Euro



Tween, 599 TL



Hotiç, 329 TL



Elle, 269.90TL



Koton, 59.99 TL



Hotiç, 199 TL



Levi's, 419.90TL



Efor, 300 TL



İnci, 249.99 TL



Geometrik

Enine boyuna çizgiler, eğlenceli tasarımları ön plana çıkarıyor!


Tişört, J.Crew, 299.90 TL


Fendi, 2.300 TL


Tod's, 1.525 TL


Bottega Veneta, 1.250 Euro


Missoni, 934 TL


Balmain, 1.720 TL


Saturdays NYC, 615 TL


Saint Laurent, 350 Euro


Neil Barrett, 1.107 TL


Gucci, 850 Euro

Damat, 99 TL


Cmmn Swdn, 1.230 TL


Hugo Boss, 246 TL


Polo Ralph Lauren, 460 TL


Paul Smith, 860 TL



Morgan
Elbise, Rouba G.
Gözlük, Stella McCartney
Bilezikler, Neiman Marcus
Ayakkabı, Christian Louboutin

Tyler
Ceket, Barneys New York
Gömlek ve pantolon, Mr. Turk
Ayakkabı, JF London

Çöl Yolculuğu

Dansın ritmini stilinizle buluşturun. Çölün ortasında parlamak için püskül detaylara gardırobunuzda yer açın.

Moda Editörleri **Horacio Aguilar, Veronica Baca**
Fotoğraf **Daniel Anthony Rodriguez**



Morgan
Bluz, Ziztar
Bilezikler, Charlenek

Devin
Kolye, Tiffany&Co.
Gözlük, Ray-Ban
Tulum, Mr. Turk





Morgan
Bluz, Amelia Jang
Falda, Oreceo Castro
Ayakkabı, Vezalez

Tyler
Ceket, Dunyah
Kolye, Hilary Beane Jewelry
Pantolon, Mister Triple X
Ayakkabı, JF London



Morgan
Elbise, Rouba G.
Gözlük, Stella McCartney
Bilezikler, Neiman Marcus
Ayakkabı, Christian Louboutin





Morgan
Elbise, Mister Triple X
Kemer, Olv's
Bilezik, Rozaliya Jewelry

Tyler
Şort, Mister Triple X
Bileklik, Rozaliya Jewelry

Devin
Pantolon, Mister Triple X

Moda Direktörü: Horacio Agular
Saç ve makyaj: Jaquelyn Huerta
ve Melissa Nini Reyes
Asistan: Carlos Valencia
Modeller: Tyler Powell, Morgan
Boyd, Devin Moorman

hayat bilgisi



Kötü Rüyalar Görün, Sorunlarınızı Çözün

FOTOĞRAF: ALLIE HOLLOWAY, NICK ONKEN, PETER CROWTHER

Sizi kovalayan bir katilden bir türlü kaçamamak, sınava asla yetişememek ya da herkesin içinde pantolonsuz gezmek... Böyle sıkıntı veren rüyaları görmeyi kim ister? Oysa uzmanlara göre, bu rüyalar iç dünyanızdan önemli mesajlar veriyor ve onları dikkate almak sorunları çözmede önemli bir adım atmanızı sağlayabiliyor.

Elif Nazlı Duran

Rüyalar, tarihin başlangıcından beri insanoğlunun en fazla ilgisini çeken konuların başında geliyor. Asırlar boyunca, önemli bir çoğunluk rüyaların gelecekten haber verdiğine inansa da, bilim adamlarına göre aslında onlar, bilinçaltımızın dışavurumundan başka bir şey değil. Son zamanlarda yanıtı aranan bir soru da, rüyaların özellikle kötü olanların bazı sorunların çözümünde, özellikle de stresle baş etmede rol oynayıp, oynamayacağı. Konu ilginizi mi çekti? Öyleyse, haberimizi okumaya devam edin.



Çözümü Rüyasında Gördü, Dikiş Makinesini Buldu

Yazımızda rüyalar aracılığıyla bazen kritik sorulara cevap bulunabildiğinden bahsettik. Eğer siz de araştırırsanız, pek çok mucidin ve bilim adamının bazı buluşlarını rüyalarında yaptığını öğrenebilirsiniz. Buna güzel bir örnek de, dikiş makinesinin mucidi Elias Howe'un hikayesi. Anlatılanlara göre, Howe bir türlü istediği gibi bir iğne yapamıyor, delikleri iğnenin tam ortasına koyuyor ama sonuca ulaşamıyordu. Howe bir gece rüyasında, vahşi bir kabileye esir düştüğünü gördü. Kabile reisi elinde mızrağıyla karşısında duruyordu. Birden mızrağın ucunu gördü; ucunda göz şeklinde bir delik vardı. Mucit aradığı formülü bulmuştu: Delik iğnenin tam ucunda ve yuvarlak değil, göz gibi olmalıydı!

Ne Düşünürsen, Onu Görürsün!

Bugüne kadar bu alanda yapılan tüm araştırmalar, görülen rüyaların günlük stres ve sıkıntıların bir yansıması olduğunu ortaya koyuyor. Özellikle de uykuya dalmadan hemen önce düşündükleriniz rüyalarınızı önemli ölçüde etkiliyor. Sık sık görülen kabus ya da negatif nitelikli rüyaların oranıysa, hayatınızdaki stres düzeyiyle tamamen doğru orantıda seyrediyor. Ancak bu ilintinin çok önemli bir özelliği daha var; birçok araştırmacının üzerinde hemfikir olduğu şey, rüyaların duygusal sorunlarla yüzleşmek ve hatta bunlara çözüm getirmek için muhteşem bir araç olduğu. Ancak rüyaların bu işlevini tam olarak anlamadan önce rüyaların yapısına bakmak gerekiyor. Bilindiği gibi rüyalar birkaç safhadan oluşuyor. Bunlardan ilki REM adı verilen ve açılımı Rapid Eye Movement (Hızlı Göz Hareketi) olan evre. Bu evrede zihniniz son derece hızlı şekilde anılarınızı, gün içinde yaşadıklarınızı, düşüncelerinizi işliyor ve bir yandan da tüm problem çözme yeteneğini devreye sokuyor. Bu yetenek öylesine üst düzeyde oluyor ki, uyanık ve bilinçli haldeyken bu düzeye ulaşmanız pek de mümkün görünmüyor. İşte bu evreden verimli şekilde faydalanılması, mevcut duygusal sorunlarınızı gidermeye ve günlük hayattaki stres düzeyinizi düşürmeye yardımcı olabiliyor.

Bu konuda yapılan araştırmanın sonuçları da ilgi çekici. Greenberg, Katz, Schwatzman ve Pearlman isimli bilim adamları

tarafından yapılan bu araştırmada, kötü rüyaların insanları nasıl etkilediği araştırılmış. Araştırmanın sonuçları, rüyanın bir çözüm öneriyor olması insanların kendilerini uyandıklarında çok daha iyi ve rahatlamış hissetmelerini sağladığını ortaya koymuş. Araştırmanın bir diğer sonucu da, bu iyilik halini devam eden benzer rüyaların da etkilediği olmuş. Özellikle boşanma, bir yakının kaybı gibi travmatik dönemlerden geçen kişiler, birbiri ardına gördükleri aynı tipteki rüyalar sayesinde duygusal durumlarını stabil bir düzeye eriştirebiliyorlarmış. 1996 yılında yapılan bir çalışma da tüm bu anlatılanları kanıtlar nitelikte: Bu çalışmada yeni boşanmış bir grup kadın ele alınmış. Kadınların hepsi de boşanma nedeniyle zor günler geçiriyormuş. Kadınlardan rüya günlüğü tutmaları istenmiş. Bir yılın sonunda, günlükler incelendiğinde, rüyasında devamlı eski kocalarını gören kadınların depresyondan tamamen kurtuldukları, kocalarıyla ilgili hiç rüya görmeyenlerinse halen depresif ruh halinde olduğu belirlenmiş. Sık görülen kabuslar (haftada iki ya da daha fazla) baş edilemeyen psikolojik sorunlara işaret edebiliyor ve bu kişilerin uzmana başvurması öneriliyor.



Kontrollü Rüya Mümkün mü?

Son yılların tartışılan bir diğer konusu da "Lucid Dream" yani kontrollü ya da berrak rüya. Bunu en kısa şekilde, "rüya görürken rüya gördüğünün farkında olmak" şeklinde tanımlamak olası. Bazı kişiler, REM evresinde rüyalarını kontrol edebildiklerini, istedikleri şeyleri görebildiklerini iddia ediyor ve yine bazı uzmanlar onları destekleyerek bunun mümkün olabileceğini, dileyen herkesin bunu yapmayı öğrenebileceğini belirtiyor hatta bunun için bazı teknikler öneriyorlar. Onlara göre, berrak rüya görmenin psikoloji üzerinde pek çok olumlu etkileri olabiliyor. Bu konudaki ayrıntılı bilgiye ise *lucidity.com* adresinden ulaşmak mümkün.

Rüyalardan Gelen Mesajlar

Sizi sıkan, endişelendiren ya da korkutan rüyaların "kötü" rüyalar olduğunu düşünebilirsiniz. Ancak uzmanlar, bu rüyaları tam olarak tanımlamış ve bir liste çıkarmışlar. İşte stres rüyaları, neler söylemeye çalıştıkları ve bu rüyaları sık görenlere bazı öneriler.

Kovalamaca Rüyaları:

Bir hayvanın, katil ya da başka korkunç bir varlığın size yakalamak amacıyla kovaladığı rüyalar "kovalamaca" rüyaları olarak tanımlanıyor. Sık sık böyle rüyalar görmekse, yüzleşmekten korktuğunuz ve geri plana attığınız bazı meseleleriniz olduğuna işaret ediyor. Eğer siz de yoğun olarak böyle rüyalar görüyorsanız, kağıdı kalemi alın ve size içten içe rahatsız eden ama öte yandan da devamlı olarak bastırdığınız hangi sorunlarınız olduğunu yazın. Bir sonraki aşamaysa, elbette bu sorunları çözmek için neler yapabileceğinizi düşünmek olsun.

Diş Rüyaları:

Büyük ihtimalle siz de zaman zaman, rüyanızda dişlerinizin düştüğünü, kırıldığını ya da büyüyüp, ağzınıza sığmadığını görmüşsünüzdür. Uzmanlara göre, dişler cinsel çekiciliğin simgesi ve böyle

rüyalar görüyor olmak reddedilme, kendini güzel/çekici bulmama ya da yaşlanma korkusuna delalet. Bununla baş etmenin yoluysa, bu tip korkularla yüzleşmekten ve gereken çözümler için adım atmaktan geçiyor. Belki son zamanlarda, dış görünüşünüzü ihmal ettiniz ve içten içe bu sizi fazlasıyla rahatsız ediyor, ne dersiniz?

Düşme Rüyaları:

Rüyanızda birdenbire yüksek yerden düşer ve bu hissi birebir yatağınızdan hoplayarak yaşarsınız. Uzmanlar, bu tip rüyaların, özel ya da iş hayatında kontrolü kaybetme düşüncesiyle ilintili olabileceğinden bahsediyorlar. Eğer sık sık düşme rüyası görüyorsanız, ipleri tekrar elinize alma zamanı gelmiş olabilir. Nelerin yanlış gittiğini, sizi rahatsız ettiğini belirleyin, bir plan yapın ve tekrar dümene geçmeye çalışın.

Geç Kalma Rüyaları:

Tam bir kabus değil midir? Uçağa, otobüse ya da sınava geç kalmak üzere olur ancak ne yaparsanız yapın bir türlü yetişemezsiniz. İşte bu rüyalar "geç kalma" rüyaları olarak sınıflandırılıyor ve son zamanlarda üzerinize fazla sorumluluk aldığınızı gösteriyor. Bu rüyaların sıklığının arttığı dönemlerde yapılacak en iyi şey, üzerinizdeki yükleri gözden geçirmek ve mümkün olduğunca bazılarından kurtulmak.

Çıplaklık Rüyaları:

En fazla endişe veren rüyalardan olan çıplaklık rüyalarında, genellikle bir topluluk içinde pantolonsuz, gömleksiz ya da ayakkabısız olur, bazen de başkalarının önünde tuvaletimizi yapmaya ya da duş almaya çalışırız. Büyük rahatsızlık hissi veren bu rüyalar aslında gerçek hayatta da kendimizi, korunmasız, çıplak ve kırılgan hissettiğimiz anlamına geliyor. Bu durumda yapmanız gereken en iyi şey, sizi neyin bu kadar endişelendirdiğini ve güçsüz hissettirdiğini bulmaya ve onunla baş etmeye çalışmak olmalı. Çıplaklık rüyaları gelecek daha büyük çaplı endişe ataklarının habercisi de olabiliyor.

Yılanlı Rüyalar:

Yılanlar büyük ihtimalle rüyalarımıza en fazla giren hayvanların başında geliyor. Bu bir tesadüf değil. Uzmanlara göre, onlar derinde yatan korkularımızı, bize yönelik gizli tehditleri ve yüzleşmekten korktuğumuz, reddettiğimiz tüm meseleleri temsil ediyor. Rüyanızda size saldıran bir yılan görmekse, sizi tehdit eden bir durumla yüzleşmek üzere olduğunuz ancak bunu baskıladığınız, üzerine düşünmediğiniz anlamına gelebiliyor.



Rüya Günlüğü Tutun

Rüyaların gelecekten değil, aslında iç dünyamızda olup biten pek çok şeyden haber verdiği bir gerçek. Rüyalardan verim almanın en iyi yoluysa, bir rüya günlüğü tutmak -tabii onu hemen başucumuzda bulundurmak- çünkü gördüğümüz rüyaların çoğunu uyandıktan hemen sonra unutuyoruz. Oysa bir günlük tutmak onu ay sonunda okumak adeta kendinizi ve iç dünyanızı okumak gibi bir his yaratabiliyor. Rüyalardan faydalanmanın bir yolu da uyumadan hemen önce kendinize cevabını merak ettiğiniz kritik soruları sormak ve uykuya böyle dalmak. Bu yöntemi özellikle önemli kararlar aşamasında uygulayabilir ve karar alma sürecinde bilinçaltınızın gücünden de bu şekilde faydalanabilirsiniz. ■

Rüyaların gelecekten değil, aslında iç dünyamızda olup biten pek çok şeyden haber verdiği bir gerçek.

Oya Unustası

İlk hevesi müzik olsa da, kendini oyunculukla daha iyi ifade ettiğini keşfeden Oya Unustası, şimdilerde *Diriliş* dizisinde *"Sugay Hatun"u* canlandırırken, bir yandan da DasDas Sahne'de önümüzdeki sezonda da devam edecek *Çok Satanlar* oyununda rol alıyor. Mesleğine duyduğu aşkı ve yolculuğuna renk katan tecrübeleri ondan dinledik.

Kimlik Kartı

■ **Doğum yeri ve tarihi:** İstanbul, 31 Mart 1988
■ **Burcu:** Koç
■ **Eğitimi:** Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Flüt bölümü mezunu.

Müzikten Oyunculuğa Geçiş

"Küçüklükten itibaren sanata, güzel olana ve insani duyguları araştırmaya meraklı oldum. Orta öğretim yıllarımda konservatuvara tam zamanlı girdim ve flütist oldum. Ancak büyüdükçe müzik daha çok iç sesim haline geldi. Dış sesim, kendimi ifade ederken en mutlu olduğum ve eğlendiğim alan olan oyuncululkla yola devam ettim."

Dönem Karakteri

"Bir dönem dizisinde yer almak sizi ait olmadığınız bambaşka bir dünyaya götürüyor. 'Sugay Hatun' kocasını ve bebeğini kaybeden, kocasının kardeşiyle zorla evlendirilmek istenince kaçan, peşindeki adamlarla gerektiğinde dövüşebilen, çetin zorluklarla yüzleşmiş bir karakter. Bizler de hayatlarımızda zorluklar yaşıyoruz muhakkak ama o dönemde baş edilen durumlar çok farklı. Karakterin kendime en çok benzettiğim tarafı, mücadeleci ruhuna karşın, yeri geldiğinde yumuşayan, şefkat dolu bir yüreğe sahip olması."

Oyunculuk Yolculuğu

"Oyuncu olarak içimde gizli kalan renkleri ortaya çıkarmak, sınırlarımı görmek ve esnetmek, insan olarak kendimi keşfetmek yolculuğumda bana ışık tutuyor. Bambaşka bir hayatı canlandırmak heyecan verici... Karakter beni ne kadar yansıtmıyorsa, ondan o kadar çok şey öğreniyorum. Zaafları ve derinliği olan rolleri canlandırmayı tercih ediyorum."

Cannes'da Favorisi

"Bu sene öncelikle kırmızı halıda Cate Blanchett'in önderliğindeki 82 kadın sinemacının, sektördeki cinsiyet ayrımına yönelik protestosu beni kalbimden vurdu. Filmler arasında izleyip sevdiklerim arasında *Girl*, *Border* ve *Cold War* var. Hepsi incelikle işlenmiş, oyuncululkları tekrar tekrar seyredilesi filmler."

Tiyatro, Sinema ve Televizyon Üçlüsü

"Oyuncunun yapması gereken iş bütün platformlarda aynıdır bence. Karakteri, yaratım süreci ve oynarken içinizde yeşeren duygular aynı. Sadece seyirciye ulaşma biçimi değişiyor ve teknik olarak dikkat etmeniz gereken bazı ayrıntılar var. O nedenle hiçbirini ayıramam, hepsinin tadı eşsiz, kazandırdığı tecrübe büyük."

Güzellik Yarışması

"2013 Miss Turkey Yarışması'nın finalistleri arasındaydım. Hazırlık aşamasında bir ay boyunca sizin seçmediğiniz arkadaşlarla beraber birçok şeyden mahrum kalarak yoğun bir tempoda çalışmak, kamp ve yarışma psikolojisine girmek hem insani anlamda, hem de oyunculuk malzemesi biriktirmek adına bana çok şey kazandırdı." ■

FAVORİLERİ



1 İzlemeye geç başlayıp çok sevdiği dizi ***Westworld***



2 Son zamanlarda yükselişe geçtiğini düşündüğü oyuncu **Alicia Vikander**



3 Asla vazgeçemediği aksesuar **Halka küpe**

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL FOTOĞRAF: CANAN YETİŞTİ SATKIN



Yoyo Cao

Instagram'da kullandığı *@yoyokulala* adıyla yüzbinlerce kişiyi peşinden sürükleyen Yoyo Cao, giyim tarzıyla moda otoritelerinin dikkatini çekmeyi başardı. Sektörün en tanınan isimleri arasında yerini almadan önce onu yakından tanıyalım dedik.

FAVORİLERİ

1 **Bella Hadid** ile.



2 **Çarpıcı** renkler kullanmaktan çekinmiyor.



3 **Şeffaflık** trendi onun da radarında.



Modaya Adım Atmak

Çocukluğundan beri modaya ilgi duyduğunu belirten Yoyo, küçük yaşta Singapur'a taşınmış. Burada ulaşılabilir fiyata kıyafet bulmanın zor olduğunu fark etmiş ve bu alana yönelmiş. Ancak asıl çıkışı Singapur Moda Haftası kapsamında bir markanın styling ekibinde yer almasıyla olmuş. Bu sayede kendi markasını kurma sürecine girmiş ve ortaya *exhibitstore.co* adresi çıkmış. Sektörde çalışmak isteyenlere en büyük tavsiyesi şu: "Öncelikle ne istediğinizden emin olun. Sırf şaşaalı göründüğü için moda alanında çalışmak isteyenler bu işin ne kadar emek istediğinin farkında değil. Bir yere gelebilmek için en alttan başlamak gerekiyor. Kimse sandığınız gibi bir gecede ünlü olmuyor."

Kariyer Yolu

Güzelliği karşısında kayıtsız kalamayan film sektörü birkaç yıl önce kendisine teklif götürse de o moda alanında çalışmaya devam etmek istediği için teklifi reddetmiş. "Hayata oyuncu olmak için gelmediğimin farkındayım. Cevabım karşısında çok şaşırsalar da bu farkındalıkla parçası olmak istemediğim işe girişemezdim" diyor.

Kimlik Kartı

■ **Doğum Yeri:** Macau, Çin.
■ **Boyu:** 1.64 metre.
■ **Onu Nereden Tanıyoruz:** *@yoyokulala* adlı Instagram hesabından, *yoyokulala.com* ve *exhibitstore.co* adlı internet sitelerinden.

İyi Fotoğrafın Peşinde

Instagram'da yayımlamak üzere iyi fotoğraf çekmek için şehri karış karış geziyor. Güzel fotoğraf karesinin çıkabileceği konumu bulduktan sonra birkaç gün orayla uyum içinde görünmesini sağlayacak şekilde giyiniyor ve fotoğraf çektiriyor. Bu nedenle şehri yerlilerinden bile daha iyi tanıdığını düşünüyor. ■

Onun Hakkında Bilmedikleriniz

Giyinirken önce bir parça seçiyor. Geri kalanları buna uygun şekilde belirliyor.

Kolay kırışmayan, iyi dikişli beyaz tişört ve siyah güneş gözlükleri favori parçaları.

200'den fazla ayakkabısı var.

Fotoğraflarını asistanı çekiyor.

Minimalist tarza sahip olsa da kombinlerinde tek dikkat çekici parça kullanmayı seviyor.

Kıyafet dolabında sık sık temizlik yapıyor. Kullanmadıklarını ya arkadaşlarına veriyor ya da bağışlıyor.

HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ, FOTOĞRAF: GETTYIMAGES.COM

İskandinav Usulü Hayat

Kişisel gelişim dünyasının yepyeni trendi sisu öğretisiyle tanışmaya hazır mısınız?

Reyhan Güneş



FOTOĞRAF: JOHNER IMAGES/GETTY IMAGES TURKEY

Bundan birkaç yıl önce, Danimarka'dan yayılan 'hygge' adlı trend tüm dünyayı etkisi altına almıştı. Hayatı kaliteli yaşamanın en etkili formülünün küçük mutluluklara odaklanmak olduğunu söyleyen bu yaklaşım, kişisel gelişim alanında fırtınalar estirmişti. Ne de olsa 'dünyanın en mutlu ülkeleri' listesinde ilk sıralardan düşmeyen bu kuzey ülkesine kayıtsız kalmak çok mümkün değildi. Şimdiyse yüzümüzü Finlandiya'dan hayatımıza giren 'sisu' trendine dönüyoruz.

Finlandiya Üniversitesi tarafından yapılan açıklamaya göre, 'sisu' başka dile çevrilmesi zor bir kavram olsa da (Finliler kavramı 'Fin ruhu' şeklinde yorumluyor) iyi ve kötü zamanlarda kararlı şekilde sonuç almak, yaşanan kötü tecrübelerin ardından cesaret ve inançla yaşanacak mutlu ve güzel günlere odaklanmak ve direnç olarak açıklanabilir. Kavram, Finlilerin hayatında o kadar önemli yere sahip ki bu adı taşıyan araba markaları, zırhlı araçları ve buz kırıcıları bile var.

Azmin/ Sabrın Bittiği Yerde Sisu Başlar

Finlandiya halkı için mistik anlama sahip 'sisu', yalnızca yakın zamanda gündemde olsa da yaklaşık 500-600 yıllık tarihe sahip. Onlar bunu zor zamanda uygulanacak strateji olarak görmenin ötesinde yaşam felsefesi veya psikolojik kas olarak değerlendiriyor. Hem fiziksel hem de psikolojik anlamda limitlerinizin, kapasitenizin tükendiğini düşündüğünüz noktada devreye 'sisu' giriyor. Bu nedenle kararlılığı ve duygusal zekayı aynı potada eritiyor. Son birkaç yıldır dünya genelinde yaşanan gelişmeleri düşünürsek bu yaklaşımın tüm dünya vatandaşları tarafından kabul edilmesi bizce hayati önem taşıyor.

Bu güçlendirici konsepti hayatta sizi zorlayan her türlü durumda devreye sokabilirsiniz. Çalıştığınız şirketin küçülmesi nedeniyle işten çıkarılmanız durumunda yeni iş aramaya başladığınızda, kötü geçen ayrılığın ardından romantik ilişkiler dünyasına geri dönmeye karar verdiğinizde, bir saat olarak planladığınız egzersiz saatinizi iki saate uzattığınızda... Ünlülerin hayatından örnek vermemiz gerekirse Lady Gaga'nın ilk plak şirketiyle yaşadığı olumsuz tecrübelere rağmen yoluna devam etmesini, Rose McGowan'ın kimse kulak asmamasına rağmen Hollywood'daki tacizcileri ifşa etmesini, aktivist Malala Yousafzai'nin Taliban'a karşı kız çocuklarının okula gitme hakkını cesurca savunmasını bu başlık altında toplayabiliriz.

Fazlası Zarar

İnsan davranışı ve psikoloji bilimini bir arada düşündüğümüzde çok yönlü bir yaklaşımla karşı karşıya olduğumuzu söyleyebiliriz ve elbette bu yaklaşımın fazlası zarar. 'Zihinsel anlamda güçlü olmak' kavramını ele alırken elbette azimli ve sert olmak önem taşıyor; ancak aynı zamanda obsesif şekilde davranmamak ve yolunuza devam edeceğiniz zamanı bilmek de hayati derecede mühim. Çünkü 'sisu' bazı durumlarda nokta koymak ve yola devam etmek anlamına geliyor. Pusulanız nedensellik ilkesi olması bu noktada anahtar bakış açısı.

Aydınlanma Zamanı

'Sisu', şartlar ne kadar zor olursa olsun gerekli olanı yapmak anlamına geliyor. Sessiz kalmanın daha kolay ve güvenli olduğu anlarda cesaretin üstünlüğünü vurguluyor. Bu nedenle 'sisu' yapabilecekleriniz, yapmanız gerekenler ve karşınıza çıkan fırsatlar gibi konuları yepyeni bir bakış açısıyla değerlendirmenizi sağlıyor. Yaşadığınız sorunlar karşısında içinizde bir yerde onlarla baş edebilecek gücü barındırdığınızı söyleyen yaklaşım, algınızın en karanlık köşelerine ışık tutuyor. İçinde bulunduğunuz şartlar nedeniyle karanlıklar içinde kaybolduğunuzu hissetseniz de 'sisu' sayesinde ışığa bir adım daha yaklaşmanızı sağlıyor. ■

Sisu Öğretisini Hayata Geçirmek için:

Uzun Mesafe Koşun

Bu limitlerinizi zorlama alışkanlığı edinmenize yardımcı olur.

Tecrübelerinizi Düşünün

Bugüne dek 'sisu' felsefesini uygulamayı başardığınız anları gözden geçirin. Zorlukların üstesinden gelmeyi başarabildiğinizi görmek, kırmızı alarm butonu çalmaya başladığında size gücünüzü hatırlatabilir.

Başka Örnekleri Göz Önünde Bulundurun

Ünlüler, aile bireyleriniz, arkadaşlarınız... 'Onlar yapabiliyorsa ben de yaparım' düşüncesinin tohumlarını zihninize ekebilir.

Kapitalizm Kıskacında *Feminizm*

Feminizm, tarihinin belki de en popüler dönemlerinden birini yaşıyor. Ana amacı ***kâr etmek*** olan kapitalist sistemin feminist ideolojiyle birlikteliği ne kadar ***gerçekçi*** olabilir dersiniz?

Reyhan Güneş



FOTOĞRAF: PEOPLEIMAGES

Uzun yıllar boyunca aktivistler, akademi çalışanları ve sanatçılar gibi (bugünküne göre çok daha kısıtlı) bir kitleye hitap eden feminist felsefede Susan B. Anthony, Angela Davis, Gloria Steinhem, Simone de Beauvoir, Alice Walker ve Elizabeth Candy Stanton gibi isimler emekleriyle hem bilincin yayılmasına hem de kadın hakları özelinde sevindirici sonuçlar elde edilmesine yardımcı oldu. Aradan yıllar geçti ve 2014 yılında popun en önemli isimlerinden Beyoncé, MTV Müzik Ödülleri Töreni'nde o tek ve çarpıcı kelimenin önünde dimdik duruyordu: Feminist. İşte tam o an, tarihin en önemli tartışma konularından biri, bir pop yıldızı aracılığıyla milyarlarca insanın gözleri önündeydi. Ardından Taylor Swift, Lena Dunham, Amy Schumer ve Emma Watson da dahil olmak üzere popüler kültürün en etkili isimleri feminizmden bahsetmeye başladı. Bugün hayatımızın her alanını etkisi altına alan popüler kültürden kaçmak tahmin edersiniz ki çok mümkün olmadığından geçmiş yıllara göre çok daha fazla birey, kendini feminist olarak tanımlıyor.



Kadın haklarının eskisine kıyasla gündemi çok daha fazla meşgul etmesi bir yandan sevindirici olsa da en çarpıcı olayların bile sabun köpüğü gibi söndüğü modern dünya düzeninde feminist ideolojinin popüler kültür malzemesi haline getirilmesi düşündürücü. Çünkü eskisiyle kıyaslandığında ortaya konulan söylemler de bu felsefenin ele alınış biçimi de çok daha sığ. Hızla yayılan bu 'trend' elbette markalar için satış kanalı olarak görülüyor. Ani şekilde popülerleşen feminizm, 'femvertising (feminizm ve advertising (reklam) kelimelerinin birleşiminden türetilen)' adlı yepyeni bir pazarlama anlayışı oluşturuyor.

Olayı Yanlış Anlamak

Bu noktada bizleri belki de en şaşırtan haberi sizlerle paylaşmak istiyoruz. Elisabeth Moss'un başrolünde yer aldığı *The Handmaid's Tale* *(Damızlık Kızın Öyküsü)* dizisi Lunya adlı iç çamaşırı markasına ilham vermiş.

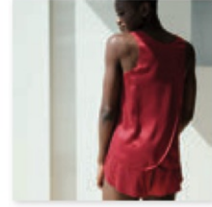
Diziyi kısaca özetlemek gerekirse: Moss'un canlandırdığı Offred (köleleştirildikten sonra, kime ait olduğunu göstermek amacıyla kendisine Offred adı veriliyor) karakteri, ataerkil sistemin tüm düzeni ele geçirdiği bir çağda neredeyse tek görevi birlikte yaşadığı aile için çocuk doğurmak olan bir seks kölesidir. Bazı kadınların insan klasmanında bile görülmediği bu distopik dünyada Offred, kendisinin yalnızca bir meta olduğunu gösteren kırmızı renkli kıyafetler giymek durumundadır. Sistematik şekilde kötü muamele gören, dayak yiyen ve tecavüze uğrayan Offred'in değil ülkeden; evden çıkması bile yasaktır. Rahimlerinden öte değerleri olmayan kadınlar, erkek egemen düzende var olmaya, kolektif bir bilinçle ışığa ulaşmaya çalışır.

Ünlü feminist yazar, şair ve eleştirmen Margaret Atwood'un aynı adlı kitabından uyarlanan dizi aracılığıyla bir seks kölesine zorla giydirilen kıyafetlerin renginden ilham almak, koleksiyona Offred adını vermek ve bundan kâr etmeyi ummak hangi zihnin ürünü bilemiyoruz; ancak marka tarafından yapılan 'Diziyi çok seviyoruz. Biz de sisteme karşı direnişlerini destekliyoruz' minvalindeki açıklama olaya ne kadar vasat şekilde yaklaşıldığını gözler önüne seriyor.

Markalar artık "Biz de sizler gibi feministiz. Ürünlerimizi daha çok satın alın" demek için akıl almaz yollara başvuruyor.



The Handmaid's Tale



Lunya

Harekete Destek/Köstek?

Bildiğiniz gibi geçtiğimiz aylarda kadınların iş ve sosyal hayatta yaşadığı cinsel tacizleri görünür kılmak ve bunlara tepki göstermek amacıyla #metoo hareketi başlamıştı. Oyuncu Alyssa Milano'nun ateşlediği fitil, dünyanın her yerinden milyonlarca kadının yaşadıklarını gözler önüne seriyordu. Akıl ve ruh sağlığı yerinde olan hiçbir bireyin karşısında duramayacağı bu hareket, piyasa feminizmi çığırtkanlığı ve ahlakçı bakış açısı nedeniyle sığ bir yaklaşımın hedefi oldu.

Perakende satış yapan mağaza zinciri Walmart, National Center On Sexual Exploitation ile aldığı ortak karar doğrultusunda Cosmopolitan dergisinin mağazanın çıkış kısmında bulunan raflarda yer almayacağını duyurdu. Ülke genelinde 5 binden fazla mağazayı kapsayan bu karara neden olaraksa derginin kapağında yer alan cinsel içerikli yazılar gösterildi.

Mağazalarını daha 'aile dostu' hale getirmeyi ve #metoo hareketine destek olmayı hedeflediğini açıklayan Walmart'a belki de toplumun en küçük birimi olan ailenin ne demek olduğunu, bu ailelerin nasıl kurulduğunu, temel ve ileri cinsel eğitimin önemini, kadın haklarını, feminizmi, kadının cinselliğini dilediği gibi yaşama özgürlüğünü ve #metoo hareketini en baştan açıklamak gerekiyordur.

Yaşanan bu akıl tutulması karşısında sektörün önemli yayınları tarafından yapılan açıklamalar şunlar oldu:



METRO

"Walmart'ın aldığı karar doğrultusunda daha fazla dergi sansüre uğramadan önce üzerinde durulması gereken birkaç konu var. Öncelikle insanların bir dergi aracılığıyla cinsel bilgi edinip konuşması tehlikeli veya korkutucu bir durum değildir. Seks, dünyanın her yerinde sekstir. Her ne kadar National Center On Sexual Exploitation, Cosmo'nun nesneleştirici cinsel tavrı olduğunu iddia etse de yaşanan durum bunun tam tersi. #metoo çağında kadınların ihtiyaç ve isteklerini cesurca dile getiren, yatakta gücü erkeklerden alıp yeniden kadınların eline vermeyi hedefleyen Cosmo'ya ihtiyacımız var. Bu dergiyi raftan kaldırmak kadınların arzularını susturmak ve gizlemek anlamına geliyor."

BUSINESS INSIDER

"Cosmopolitan dergisini yalnızca seks içerikli bir yayın olarak kategorize etmek hem dergide yer alan diğer yazılara hem de tüm kadın dergilerine yapılan haksızlıktır. Temel anlamda kadınları hedef kitlesi olarak belirleyen pek çok yayın gibi Cosmopolitan da bünyesinde siyasi, ilişkisel ve cinsel konuları bir arada ele alıyor. Açıkçası Cosmopolitan, #metoo hareketi özelinde yasaklama kararın verilmesinde etkili olan National Center On Sexual Exploitation kurumundan çok daha etkili olmuştur. Dergiyi raflardan kaldırma kararı, #metoo hareketinin utanç verici yerlere çekilmesi sonucu meydana gelmiştir."

WASHINGTON POST:

"Bu kurnaz reklam yapma çabası #metoo'yu ne kadar yanlış anladıklarını ortaya koyuyor. Cosmo kadınlara cinselliklerini keşfetme ve sahip oldukları gücü kullanma cesareti veriyor."

Fortune

"National Center On Sexual Exploitation, #metoo'nun en temel noktalarını bile anlamamış gibi görünüyor. Kampanya kapsamında kadınların paylaştığı hikayeler, bizlere defalarca cinsel tacizin yalnızca cinsellikle ilgili olmadığını; gücü elinde bulunduran erkeğin farklı şekillerde kadını sömürebildiğini gösterdi. Bu problem kadınları bilinçlendirmeyi hedefleyen bir dergiyi raftan kaldırmakla çözülemez."

Complex

"Cosmopolitan'ı raftan kaldırma kararının #metoo hareketiyle taban tabana zıt olmasını bir kenara bırakırsak, yalnızca bu yayının hedef alınmasına neden olarak cinsel içerikli yazılar gösteriliyor. Cosmopolitan'ın başına 1965 yılında Helen Gurley Brown geçtikten sonra dergi, cinsellikteki mit ve tabulara meydan okuyan bir platform oldu. Bazıları 60'lı yıllarda yaşanan cinsel devrim sürecinde derginin hayli etkili olduğunu düşünüyor. Bugünse Cosmo hâlâ her türlü dogmanın karşısında yer alıyor."

Herhangi bir görüş, ticarileştirildiği anda verdiği mesaj ideolojiden ziyade satış kaygısı taşır. Cinsiyet eşitliği veya uygun çalışma şartları gibi konularda en ufak adım atmayan, feminizmi içselleştirmeyen pek çok marka, sırf daha fazla ürün satabilmek ve günün sonunda daha fazla kâr edebilmek amacıyla aktivist dil kullanmaya başlıyor.

Feminizmin görünürlüğünün artması, kadın hakları tartışmalarının gündemi meşgul etmesi sevindirici. Ancak bu noktada önemli olan feminizm 'trend'i popüler kültür üzerindeki etkisini kaybettiğinde eşit işe eşit ücret, kadına yönelik şiddet gibi konularda bir arpa boyu da olsa yol alabilmek; elimizde eski bir Beyoncé şarkısıyla kalmamak. ■

Dudaklarınızı Okuyun

Dudak iziniz kişiliğinizle ilgili sandığınızdan çok daha fazla şey söyleyebilir. Uzman Anna Snodgrass, sizin için dudak izlerinin ne anlama geldiğini deşifre etti.





Üçgen

Eğer dudak izinizin üç belirgin noktası varsa büyük olasılıkla bir öğretmen veya başarılı bir yaşam koçu gibi başkalarının başarıya ulaşmasına yardımcı olmayı seviyorsunuz ve arkadaşlarınızın parlamasına yardım etmekte iyisiniz.



Dikdörtgen/Kare

Eğer dudak iziniz kutuyu andırıyorsa en yakın arkadaşınız haklı olarak sorunlarını çözerken sizi örnek alıyor olabilir. Pratik ve gerçekçisiniz.



Dalgalı

Eğer üst ve alt dudaklarınız dalgalı görünüme sahipse büyük ihtimalle yaratıcısınız ve alışılanın dışında düşünmeyi seviyorsunuz. Tüm ilişkilerinizde sizi gerçekten "anlayan" insanları bulmak sizin için çok önemli.



Elmas

Eğer üst ve alt dudaklarınızda ve ağız kenarlarınızda birer nokta oluştuysa cıvıl cıvıl olan kişiliğiniz sizi diğer insanlar için çekici kılıyor. Büyük olasılıkla kalabalık arkadaş gruplarıyla takılmayı seviyorsunuz ve herkesle çok yakın arkadaşsınız. Parıltınızı başkalarıyla paylaşmak sizin için bir öncelik.



Oval/Yuvarlak

Eğer ağız kenarlarınızda herhangi bir iz yok ise büyük ihtimalle arkadaş grubunuzun diplomatısınız ve olaylara herkesin bakış açısından bakmaya çalışıyorsunuz. Planların hiçbir zorlukla karşılaşmadan gelişmesini ve başkalarını cesaretlendirmeyi seviyorsunuz.

Dudak izinizi deşifre edebilmek için en sevdiğiniz rujunuzu sürüp bu kutucuğa bir öpücük kondurun.

Bir kadın için adet döngüsünün başladığı gün son derece özeldir. Kimi anlamlandıramadığı için korkar, kimi heyecanlanır, kimi ise bu özel günü ailesinin verdiği tepkiye göre konumlandırır. Dünyada son derece ciddiye alınan ilk adet gününde uygulanan gelenekler, hayalinizde canlanan küçük bir kutlamadan çok daha fazlası...

Derleyen Lara Akyel

Kültür Farkı



Avustralya Anne-kız arasında kısa bir konuşma sonrasında pedin kullanımına dair bilgi verilir.

Güney Hindistan Bu güzel haberi kutlamak için aile arasında küçük bir parti verilir.

Kuzey Hindistan Hijyenik sebeplerden ötürü genç kızın adet döngüsü bitene kadar mutfaktan uzak durması tembihlenir.

Malavi Bir hafta evden çıkmak yok, üstelik genç kızın odasına çocuk ve erkekler giremez.

İtalya Tüm akrabalara genç kızın adet döngüsünün başladığı haber verilir.

Zimbabve Teyze, genç kızın adet döngüsü hakkında bilmesi gereken her şeyi anlatmakla yükümlüdür.

Türkiye Yaşadığı şoku atlatabilmesi için hafif bir tokat atılır.

Japonya Akşam yemeğinde pirinçli bir tarif servis edilir, üzerine konuşulmaz.

Malezya Faydalı olduğuna inanıldığı için adet döngüsünün ilk gününde çiğ yumurta ve yağ tüketilir.

Makedonya Leke olan iç çamaşırı, genç kız tarafından elle yıkanılır.

İsrail Bir kaşık bal yenir.

Brezilya Tüm eşe dosta haber verilir.

Norveç Bu özel hadise, genç kız ve annesi arasında bir sır olarak kalır. Başka kimseyle paylaşılmaz.

Afganistan Bu konu aile içerisinde konuşulmaz. Bilgilendirme görevi ise öğretmenlere düşer.

Amerika Bir pasta alınır ve anneyle adet döngüsü üzerine sohbet edilir.

Sri Lanka Genç kız yıkanır ve bir odada yalnız bırakılır.

İzlanda Genç kızın annesi kırmızı ve beyaz renklerde pasta hazırlar.

Fiji Tebeşirle bir çizgi çekilir ve genç kızın üzerinden geçmesi istenir.

Kanada Bağışıklık güçlendirici destekleyici gıdalar kullanır.

Polonya Adet döngüsü başlayan kıza tokat atılır.

Bir kadının hayatında yeni bir döneminin başlangıcı olarak sayabileceğimiz adet döngüsü, kimi ülkelerde yüzyıllardır uygulanan geleneklerden ötürü bir tabu haline gelebiliyor.

Bali Adet döngüsü başlayan kızın mutfağa ve tapınaklara girmesi yasaklanır.

İngiltere Anne ve genç kız arasında ufak bir konuşma ve ped alışverişi yapılır.

Gana Genç kız haşlanmış yumurtayı tek seferde yer. Yiyemezse uğursuzluk sayılır.

Kore Kore'de adet konusu ne yazık ki hala bir tabu. Genç kız adet döngüsünün başladığını kimseyle paylaşamıyor.

Nepal Kadınlar, karanlık bir odada yalnız başlarına adet döngülerinin bitmesini bekler.

Tayvan Genç kıza adet döngüsü süresince soğuk yiyeceklerden uzak durması tembihlenir.

Hırvatistan Genç kıza kırmızı şarap ikram edilir.

Rusya İlk adet döngüsü bitene kadar iç çamaşırları her gün elle yıkanır.

İstifçi Jenerasyon

Lara Akyel

Arkadaşlarınızla keyifli bir anı ölümsüzleştirmek için telefonunuzun kameranısı açtınız ve karşınızda yine aynı uyarı:

"Hafıza Dolu!"

Televizyonda mutlaka izlemişsinizdir. Tüm eşyalarıyla duygusal bağ kuran, eskimiş olsa da çöpe atamayan, onlardan habersiz atıldığında ise sinir krizlerine giren insanların sayısı tahmin ettiğinizden fazla. Buna Kompülsif Biriktirme Hastalığı veya Dispozofobi/İstifçilik deniyor. Uzman Klinik Psikolog İpek Gökozan; "Kompülsif biriktirmede eşyalar atılamaz, darmadağınık şekilde toplanır ve sağlıksız koşullarda saklanır. Bu insanlar, sorunlarının farkında olmadıkları gibi kendilerine müdahale edilmesine, evlerinin boşaltılmasına da çok öfkelenirler. Eşyalarının atılmasına engel olur, bağırır ve sakladıkları eşyaya zarar gelmesi ya da kaybolması durumunda büyük acılar çekerler. Bu kişilerin evleri çöp evdir" şeklinde tanımlıyor bu hastalığı. En çok biriktirilen eşyalar arasında kağıt, gazete, mektup, plastik eşyalar, ev araç gereçleri, torba ve giyim eşyaları yer alıyor ve gerekli, gereksiz hiçbir eşya atılmıyor.



FOTOĞRAF: MAXİPHOTO/GETTY IMAGES TURKEY

Hatırası Var

Evinizde eşya biriktirmiyor olabilirsiniz, bu güzel haber. Peki ya, dijital ortamda ne kadar istifçisiniz? İki yıl önce çektiğiniz çiçek fotoğrafları, arkadaşınızla dört yıllık konuşma geçmişiniz, en son üç ay önce oynadığınız oyunlar ve niceleri sadece telefonunuzun hafızasını değil, aynı zamanda 128 gb'lık ek hafıza kartını da doldurduysa ve buna rağmen halen hiçbir şey silemiyorsanız, bu işte bir sıkıntı var. Uzman Klinik Psikolog İpek Gökozan; "Telefona kaydedilen fotoğraflar, videolar, konuşmalar hatıra veya data niteliği taşıyor. Eğer saklama amacı eskileri ara ara yâd etmek ise bu durum kompülsif biriktirme sayılamaz. Fakat eğer hatıra olmayan dosyalar da saklanıyorsa o zaman bu kişiler, istifçilerle ortak bir yöne sahip olabilir" diyor.



#TBT Aşkı

Tabii ki #tbt potansiyeli taşıyan fotoğraflar, izlediğinizde sizi mutlu eden videolar ya da sevgilinizle yaptığınız romantik konuşmalardan bahsetmiyoruz. Bu hepimizin telefonlarında var. Silmeyi de düşünmüyoruz. Öte yandan, her şeyi kayıt altına almaya alışmış X, Y ve Z kuşakları olarak ciddi paralar vererek satın aldığımız akıllı telefonlarımızın performansını bile bile düşürüyoruz. Üstelik dolu hafıza, sadece telefonu ağırlaştırmıyor, aynı zamanda bizi bitmek tükenmek bilmeyen bir döngüye de sokuyor. Kendimizi zorlayıp ekran görüntülerini ve arkadaşlarımızın attığı fotoğrafları silsek, 500 mb alan açabiliyoruz fakat dört gün sonra kendimizi yine aynı işlemi tekrarlarken buluyoruz.

Dolu hafıza sebebiyle en gerekli anlarda telefonumuz bloke oluyor ve hayatımızı daha da zorlaştırıyor.

Fabrika Ayarlarına Geri Dön!

Hafıza dolu olduğunda en özel anları fotoğraflayamıyor, kısıtlı süre video çekebiliyor, Whatsapp'tan patronun gönderdiği fotoğrafı anında indiremiyorsunuz. Birçok insan bundan muzdarip fakat konu telefonu yüklerinden kurtarmaya geldiğinde, silmemek için bahanelerimiz hazır. Uzman Klinik Psikolog İpek Gökozan; "Böyle bir davranışın altında eskiye duyulan özlem, anıları kaybetme endişesi ya da her an geçmişe dönebilme arzusu yatıyor olabilir. Veya kişi eskiden telefona kaydetmediği bir fotoğraf, video nedeniyle olumsuz bir deneyim yaşadıysa aynısını bir kez daha yaşamamak için kendini korumaya alıp saklıyor olabilir. Özetle bu davranışın temelinde yatan sebep ya kaygı ya da geçmişi devamlı bugüne davet etme ihtiyacı olabilir" diyor. İtiraf edelim, geçmişe dönüp mutlu anılarda gezinmeyi seviyoruz. Bu, teknolojinin en güzel getirilerinden biri. Fakat şu da bir gerçek ki telefonumuzdaki her dosyayla duygusal bir bağımız yok. Çevremiz bizi strese sokan faktörlerle doluyken, bir de en gerekli zamanlarda telefonu bloke edecek dosyalarla hayatımızı daha fazla kalabalıklaştırmayalım. Bir dahaki "Hafıza Dolu" uyarısında aklınıza eşyalarına kıyamadığı için atamayan ve kalabalık bir evde hayatını sürdürmeye çalışan insanlar gelsin, belki o zaman telefonunuzu fabrika ayarlarına döndürmek için gerekli cesareti kendinizde bulursunuz. ■

Uzman Klinik Psikolog İpek Gökozan; "Saklama davranışının altında eskiye duyulan özlem, anıları kaybetme endişesi ya da her an geçmişe dönebilme arzusu yatıyor olabilir" diyor.

FOTOĞRAF: JGI/JAMIE GRILL/GETTY IMAGES TURKEY

SANAL Influencer Çılgınlığı



Teknoloji dünyasında dur durak bilmeyen yükselişin son getirisi sanal influencer'larla yeni bir dönem başlıyor.

Lara Akyel

Teknoloji bizi daha ne kadar şaşırtabilir diyoruz fakat her gün bir yeniliğe uyanıyoruz. İcat edilecek bir şey kalmadı desek, bu sefer bilirkişiler direksiyonu geliştirmek, yenilemek ve renklendirmek üzere başka bir diyara çeviriyor. Anlayacağınız, şaşırmaya devam! İlk televizyonun üzerine 90, ilk bilgisayar ve cep telefonunun hayatımızın yönünü değiştirmesinin üzerine 50 sene geçmedi bile! Binlerce yıllık insanlık tarihinde henüz 100 yılı tamamlamamış olmasına rağmen vaktimizin büyük çoğunluğunu domine eden bu üçlüyle başladı her şey. Sonra takip edebilene aşk olsun. Büyük ya da küçük bu ekranlardan gözümüzü alamaz olduk. Ardı arkası kesilmeyen yeniliklerle ilgimizi her daim çekmeyi başardılar. Şimdiyse sosyal medyada yepyeni bir dönem başlıyor. Yeni nesil fenomenler; sanal influencer'lar aramıza katıldı. Hadi onlara merhaba deyin!

Dijital Fenomenler

Dünyanın ilk dijital süpermodeli olan Shudu, Cameron-James Wilson adlı bir fotoğrafçı tarafından 3D tasarım uygulamalarıyla hayata geçti. Yaratım aşamasında tasarımcı, ilhamını Güney Afrika Prensesi isimli Barbie bebekten aldığını söylüyor. 116 bin takipçiye sahip *@shudu.gram* hesabından moda ve güzellik üzerine paylaşımlarıyla dikkat çekiyor. Söylememiz gerek, son derece de profesyonel gözülüyor. Tasarımcısı, bir röportajında Shudu gibi birçok dijital model üzerinde çalıştığını ve bu konuda sınır tanımadığını, modanın geçmişe hapsolduğunu, teknolojiyle işin içine farklılık ve eğlence katılabileceğini söylüyor. Bu bizi heyecanlandırmadı desek yalan olur. Yeni nesil influencer Lil Miquela *@lilmiquela* ise Instagram'da bir milyondan fazla takipçiye sahip. Üstelik iki yıldan kısa sürede bu takipçi sayısına ulaştı. Virtual influencer/sanal influencer olarak tanımlanan Miquela Sousa, Trevor McFedries tarafından tıpkı Shudu gibi dijital ortamda tasarlanarak geliştirildi. Tasarımcının aynı zamanda Miquela dışında iki sanal karakteri daha var, onlar da *@blawko22* ve *@bermudaisbae* hesaplarından paylaşım yapıyor. Bu karakterler Miquela kadar popüler olmamakla birlikte, ara ara onunla aynı karede bir araya gelerek "Birbirimize destek olmalıyız" şeklinde mesajlar veriyor.

Miquela'nın Instagram hesabı diğer infleuncer'lardan çok farklı görünmüyor. Pozları, stili ve yazdıkları alıştığımız influencer yaklaşımıyla neredeyse aynı. Trendleri takip ediyor, röportajlar veriyor, çekim-

FOTOĞRAF: ERIC HELGAS



Shudu, Güney Afrika Prensesi isimli bir Barbie bebekten ilham alınarak tasarlanmış.



lerde bulunuyor, markalarla işbirliği yapıyor ve etkinliklere katılıyor. Geçtiğimiz aylarda birkaç bilindik dergide kendisini gördük. Hal böyle olunca, takipçilerin de kafası karışıyor.

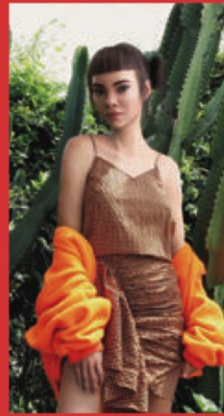
Ne Kadarı Gerçek?

Miquela'nın Instagram hesabına gelen yorumlar arasında, "Sen insan mısın" şeklinde çok fazla soru var. Robot gibi gözükmeye çalışan bir insan olduğunu öne süren hatta görsel sanatlar okuduğunu ve öğrendiklerini fotoğrafları üzerinde uyguladığını iddia eden insanlar mevcut. Takipçileri çoğunlukla Miquela'nın kendini dijital bir tasarımmış gibi gösteren efektler kullandığını düşünüyor. Oysa ki, durum aslında tam tersi.

Bu noktada takipçilerin haklılık payı olduğunu söylemeliyiz. Miquela'nın hesabında bu etkiyi yaratan etkenler çokça var. Bildiğimiz mekânlar ve tanınmış isimlerle fotoğrafları onun gerçek olup olmadığını sorgulatıyor. Moda dünyasının önde gelen isimlerinden biri olan Giovanna Battaglia'nın kitap lansmanında, Miquela'nın fotoğrafı var, hem de Giovanna ile. Bu, photoshop da olsa gerçek ve sanal arasındaki farkı net görmemizi engelliyor. Saçlarının yeni modelini paylaştığı fotoğrafta, ünlü bir saç artistini etiketleyerek teşekkür etmesi ve ünlü markaların sezon koleksiyonlarından parçalar giymesi Miquela'nın sanal karakterden ziyade gerçek insan olduğuna yönelik izlenim yaratıyor. Alexander Wang ve birçok markanın repost ettiği paylaşımları, Outdoor Voices markasının reklam kampanyasında yer alması ve Ambush markasına özel tasarladığı sweatshirt'ün Barneys'de satışa çıkması sanal influencer'ların ciddiye alındığının bir kanıtı. Müzik sektöründe de iddialı Miquela'nın iTunes'da *You Should Be Alone* ve *Not Mine* isimli iki single'ı bulunuyor. Üstelik, itiraf edelim, şarkılar hiç fena değil.

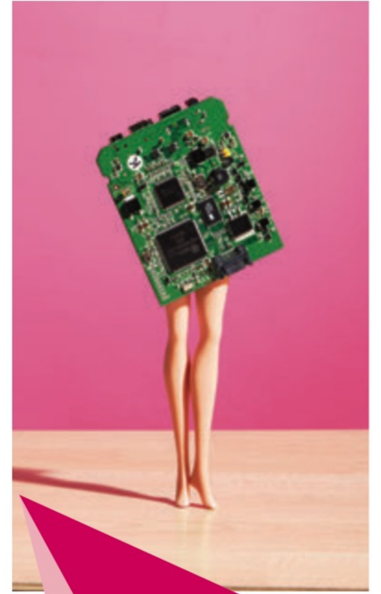


Miquela, Giovanna Battaglia ile.









DURDURMAK NE MÜMKÜN

Her detayın bu kadar kusursuz şekilde kurgulandığı bir senaryoda gerçeklik ve sanal arasındaki sınırın bulanıklaşması beklenmedik bir sonuç değil. Teknoloji her gün gelişip, yeni ufuklara doğru yelken açarken biz "gerçek"ten soyutlanıyor muyuz dersiniz? Artırılmış gerçeklik ve yapay zeka teknolojisi, vakit geçirmesi daha keyifli bir dünya sunarken asıl içinde yaşadığımız dünyaya ister istemez yabancılaşıyoruz. Günün sonunda, online dünyada neyin gerçek, neyin sahte olduğu konusunda kafamızı kurcalayan soruları bir kenara bırakıp, bu akışla mücadele etmek yerine, uyum sağlayabilir ya da tüm bu olanların dışında kalarak kendi gerçekliğimize tutunabiliriz. Sınırlarımızın farkında olduğumuz ve teknolojinin algılarımıza hükmetmesine izin vermediğimiz sürece, sıkıntı yok. ■

"Medeni Halimle Birlikte Çevrem de Değişti"



Boşanmak son derece zorlu bir süreç; yaşadığınız yer, hayat şekliniz, benlik algınız hatta çocuklarınızla olan ilişkiniz bile değişiyor... Peki ya, bu dönem arkadaşlarınızla olan bağlarınızı nasıl etkiliyor? Boşanan bazı kadınlar, evliyken son derece samimi oldukları bazı arkadaşlarının boşanmayla birlikte buhar olup uçtuklarından bahsediyor ve hikayelerinin diğer detaylarını bakın nasıl anlatıyorlar.

Elif Nazlı Duran

Tüm araştırmalar aynı sonucu işaret ediyor: Boşanma insanın geçireceği en güç dönemlerin başında geliyor ve beraberinde pek çok duygusal problem getiriyor. Genellikle, iki ile dört yıl arasında süren boşanma sonrası yeni hayata adaptasyon sürecinde, kadınlar da erkekler de düşük benlik algısı, yoğun kayıp duygusu, endişe ve depresyon gibi sorunlar yaşıyorlar. Erkeklerde özellikle düzen eksikliği, yalnızlık ve suçluluk duyguları ön plana çıkarken kadınlar kendilerini yetersiz ve beceriksiz hissediyor. Kadınların yaşadığı diğer olumsuz durum da özgüven eksikliği. Bu zorlu yıllarda arkadaşlardan gelecek desteğe güvenmekse oldukça yanlış. Çünkü boşanan kişilerin hemen hepsi, ayrılıkla birlikte sadece eşlerini değil yakın arkadaşlarını da kaybettiklerinden bahsediyorlar. Peki ama neden? Bu sorunun yanıtını aramak için yola koyulduk ve önce yukarıda bahsedilenlerin hepsini birebir deneyimleyen okurumuz Melek S.'nin hikayesini dinledik. Konuyla ilgili görüşlerine başvurduğumuz uzmanlarsa, bunun çok da sıra dışı bir durum olmadığından söz ettiler, hem insanları boşanan kişilerden uzaklaşmaya iten faktörlerden bahsettiler hem de bunu yaşayanlara yeni bir sosyal çevre kurmak için çeşitli öneriler verdiler.

FOTOĞRAF: VSTOCK LLC/GETTYIMAGESTURKEY

"Sanki Buhar Olup Uçtular"

Yaklaşık beş yıl önce boşanan 32 yaşındaki sanat yönetmeni Melek S., arkadaşlarının neden birden bire yok olduğuna bir türlü anlam verememiş ve bu konuya yoğun şekilde kafa yormuş. Gerçekten de onun anlattıkları benzer bir süreç yaşayan herkese yol gösterecek nitelikte. Melek S., yaşadıklarını aktarmaya şu sözlerle başlıyor: "Hayatım boyunca arkadaşlarım benim için çok önemli oldu. Gerçek arkadaşların her ne olursa olsun, birbirine bağlı kalacağına inanırdım. Peki, niye geçmiş zaman kipiyle konuşuyorum? Konuşuyorum çünkü boşandım ve hemen ardından arkadaşlarımla olan ilişkilerimin de nasıl bambaşka boyuta taşındığına şahitlik ettim. Evet, ben boşanmak üzere imzayı attım ve bu imzayla birlikte bazıları da sanki buhar olup, uçtular! Beş yıl boyunca boşanmanın getirdiği pek çok diğer zorluğun yanında bu mesele de kafamı hayli kurcaladı. Neden dost bildiklerim beni terk etmiş, aramaz, sormaz olmuştu? Ve sonunda sanıyorum bu soruya verecek oldukça geçerli yanıtlarım var. Üstelik bunu deneyimleme konusunda kesinlikle yalnız olmadığımı da biliyorum. Aranızda mutlaka boşanmış olanlar vardır; sizlerin de büyük ihtimalle farkında olduğunuz gibi, bu konu üzerinde fazla kafa yorulmuş bir konu değil. İnsanlar boşanıyor, herkes kendi yoluna gidiyor, bazı arkadaşlar sizinle bazıları da onunla kalıyor. Ama ben bu durumda gariplik olduğu konusunda ısrarcıydım ve araştırmalarım sonucunda, birkaç makaleye ulaşabildim. Danıştığım bazı uzmanlar da bana oldukça önemli açıklamalarda bulundular. Ben de tüm bunların sonucunda bulmacanın kayıp parçalarını bir araya getirebildim."

Geçen Yıl 136 bin Kişi Boşanmış

Ajans Press'in İçişleri Bakanlığı Nüfus ve Vatandaşlık İşleri Genel Müdürlüğü'nün yanı sıra medyada yer alan haberlerden elde ettiği bilgilere göre, geçtiğimiz yıl 603 bin 976 bin kişi evlenirken, 136 bin 808 kişi boşanmış. 2016 yılı raporlarına bakıldığında ise evlenen kişi sayısı 594 bin 493 kişi iken boşananların sayısının 126 bin 164 olduğu görülmüş.

"Yılbaşı Yaklaşıyordu ve Beni Arayan Yoktu"

Boşanma ve ardından gelen taşınma, yeni bir yere yerleşip, alışma ve diğer yoğun işler sırasında durumun pek de farkında olmadığını anlatan Melek S., arkadaşlarının kendisinden uzaklaştığını ilk olarak yaklaşan yılbaşı tatili sırasında anlamış. "Aslında her şey boşandıktan sonraki ilk yılbaşı tatili öncesi başladı. Evli olduğumuz zamanlarda, henüz aralık ayının ilk günlerinde yılbaşı gecesi programları yapmaya başlardık. Ayın 20'si olmuştu ve bana hala tek bir mesaj bile gelmemişti. Yılbaşı gecesindeyse evde tek başıma oturuyor ve sosyal medyadan hep birlikte dağa giden arkadaşlarımın ve eski eşimin neşe dolu fotoğraflarına bakıyordum... Üzüntüm sonsuzdu. Ama şimdi tüm bunların belirli nedenleri

Boşanan kişilerin hemen hepsi, ayrılıkla birlikte sadece eşlerini değil yakın arkadaşlarını da kaybettiklerinden bahsediyorlar.

"Beni En Çok O Kadınla Görüşmeleri Yaraladı!"

Pelin Y. ve eski eşi üç yıllık flört döneminden sonra evlenmişler. Ancak bu evlilik son derece kötü biçimde, Pelin'in aldatılmasıyla son bulmuş. Pelin, aldatılma ve boşanma süreçlerinin onu çok yıprattığını ama ortak arkadaşlarının eski eşiyle görüşmeye devam etmesinin hatta ayrılmalarına neden olan kadını da aralarına almalarının onu en az onlar kadar yaraladığını anlatıyor. " Boşanmanın en zor yanlarından biri de buymuş, herkes hayatına devam ederken, yapayalnız şekilde geride kalanları izlemek. Sosyal medya hesaplarından onların neşeli görüntülerini takip ederek, acı dolu birkaç ay geçirdim. Ama nihayet bunun bir son olmadığını gördüm ve kendi hayatıma bakmaya karar verdim. Hayat böyle, her şeye hazırlıklı olmak gerekiyor!"

İnsanlar Acı Çekenlerden Kaçıyor

Hastalık, bir yakının kaybı ya da boşanma... Herhalde, bir insanın arkadaşlarına ve yakınlarına en fazla ihtiyaç duyduğu dönemler. Ancak uzmanlara göre, bu dönemler aynı zamanda onların sizden uzaklaşmaları için de etkili birer neden. Çünkü böyle yas dönemleri ilişkiler de yepyeni bir süreci başlatıyor ve bazı şeylerin dramatik şekilde değişmesine yol açabiliyor. Konuştuğunuz konular değişiyor, arkadaşlarınızdan olan beklentileriniz değişiyor, onlara aktardığınız enerji -çoğu zaman pozitiften negatife doğru- değişiyor. Ve ne yazık ki, çoğu kişi tüm bunlarla yüzleşmek istemiyor.

Boşanmak sosyal hayattaki pek çok dinamiği değiştirebiliyor.

olduğunu biliyorum ve bu beni gerçekten çok rahatlatıyor. Bu nedenlerin neler olduğuna dair yapacağım açıklamaların, benim yaşadığım süreçten geçen, belki de bu sürecin en başında olup, herkesin ortadan neden böyle tuhaf bir şekilde kaybolduğunu merak edenlere yardımcı olacağına inanıyorum. Öncelikle şunu belirtmeliyim, boşanma sürecinde arkadaşlarınızın çoğu, kendilerini sadece bir tarafı seçmek zorunda hissediyorlar. Bu kişiler, seçtikleri tarafla görüşmeye devam ederken eş zamanlı olarak diğer partnerle arkadaşlık etmeyi ise etik olmayan bir tutum gibi görüyorlar. Her iki tarafla görüşen, buluşan arkadaşlarınızın çok ama çok az sayıda olacağını baştan kabul etmeniz gerekiyor. Gelelim ikinci ve bana son derece tuhaf gelen diğer nedene; bazı kadınlar boşanmış kadınlarla arkadaşlık etmenin, sıkı fıkı olmanın kendi evliliklerini de olumsuz etkileyeceğine inanıyorlar. Kim bilir, belki de kendi evliliklerinde yolunda gitmeyen şeylerle yüzleşmekten korkuyorlardır... Zaten bizim toplumumuzda, diğer pek çok toplumda olduğu gibi, bekarlar bekarlarla, evli çiftlerse evli çiftlerle görüşmek, sosyalleşmek eğiliminde. Bu geleneksel yapı halen sağlamlığını koruyor ve bence korumaya da devam edecek. Ne yazık ki, dullar evli insanların sosyal çevresinde pek istenmiyor. Özellikle de kadın olanlar. Neden mi? Evli kadınlar onları eşleri için birer tehdit olarak görüyor da ondan!"

Boşanmanın sosyal hayatınızdaki pek çok dinamiği değiştirebileceğini belirten Melek S., bu hassas dönemi aşmak için bazı şeyleri akışına bırakmanın önemine değiniyor ve sözlerine şöyle devam ediyor: "Giden gitsin, kalanlar kalsın... Bırakın kimler sizinle ve kimler değil ortaya çıksın. Ayrıca unutmayın ki bazı insanlar yas dönemimde olan kişilere nasıl davranacaklarını pek bilmeyebilir ve kendilerini ilk başlarda geri çekip sonra tekrar geri gelebilirler. Sizinle olan arkadaşlarınızı fazla zorlamamaya, onlara eski eşinizden şikayet edip, onları sizinle hemfikir olmak için ikna etmeye uğraşmayın. Hatta belki de en iyisi bu konuda fazla konuşmamak, böylece onlar da rahatlayacak ve arkadaşlığınızın yeni dönemine daha sorunsuz şekilde adapte olabilecekler."





Yeni Çevre Kurmak İmkansız mı?

Boşanmak demek pek çok arkadaşınızı yitirip, hayatınızın geri kalanını yalnız olarak geçirmek mi demek? Uzmanlar boşananların kaderinin bu olmayacağını ve doğru adımları atarak kendilerine yeni bir sosyal çevre kurmalarının mümkün olacağını anlatıyorlar.

1 Yola Kalanlara Devam Edin

Boşanma sürecinde kimler yanınızdaydı? Kimler size en fazla destek oldu? Onlarla yola devam edin, diğerleriyle aranıza bir süreliğine mesafe koyun. Zor günleri atlatıp, biraz daha güç toplayınca diğer kişilerle görüşmeye de başlayabilirsiniz.

2 Kim Neden Gitti, Anlamaya Çalışın

Evlilik döneminde yakın olduğunuz, çift olarak görüştüğünüz bazı arkadaşlarınız eşinizin tarafını seçmiş ve bu nedenle sizi artık aramaz, sormaz olmuş olabilir. Ancak bazıları sadece size zaman tanımak istemiş ve bu güç dönemde sizi fazla rahatsız etmemek amacıyla uzaklaşmış olabilir. O kişiler geri gelmeye başladığında siz de geçmişte kalan şeyleri fazla sorgulamayın ve ilişkinize kaldığınız yerden devam etmeye bakın.

3 Yeni Arkadaşlar Edinin

Şu bir gerçek ki, boşanmayla hayatınızda yeni bir dönem başladı. Bu yeni döneme adapte olmanın en iyi yoluysa yeni arkadaşlar edinmek. Yeni arkadaşlar edinmenin en ideal şekliyse, yeni hobiler edinmek, çeşitli kurslar almaya başlamak ya da bir spor salonuna yazılmak. Bu faaliyetler sayesinde hem boş zamanlarınızı değerlendirebilir hem de yeni bir sosyal çevreye dahil olabilirsiniz.

4 Yardım Edin

Mutluluk üzerine yapılan tüm araştırma sonuçları, insanların kendilerini mutlu hissetmesinin en etkin yolunun ihtiyacı olanlara yardım etmekten geçtiğini ortaya koyuyor. Siz de zor günler yaşadığınız ve kendinizi belki de, "beceriksiz" hissettiğiniz bu dönemde çeşitli dernek, vakıf ve kuruluşlar aracılığıyla çeşitli yardım faaliyetlerinde görev alabilirsiniz. Çocuklara, yaşlılara, hastalara ya da sokak hayvanlarına... Söz konusu olan hangisi olursa olsun, birilerinin hayatına dokunduğunuz bilmek kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olacak.

5 Kendiniz İçin Üzülmeyi Bırakın

Boşanan kişilerin sıklıkla hissettiği duyguların başında kendine acıma ve başarısızlık hissi geliyor. Yas döneminizi yaşadınız ama bitti. Artık "nerede yanlış yaptım" diye düşünmek yerine kendinize "bundan sonra hayatımı daha iyi nasıl yönetebilirim" diye sormaya ve bu soruya tatminkar yanıtlar bulmaya çalışın. Asla unutmayın ki, her yıl on binlerce kadın boşanıyor ve birçoğu da kendilerine evli oldukları döneme kıyasla çok daha güzel bir hayat kurmayı başarıyor. ■

Yas döneminizi yaşadınız ama bitti. Artık "nerede yanlış yaptım" diye düşünmek yerine kendinize "bundan sonra hayatımı daha iyi nasıl yönetebilirim" sorusunu sormaya başlayın.

Nereden Geliyor Bu Kalp Şekli?

Kalp denince akla ilk gelenler, içinden geçen okla, kupa kızıyla özdeşleşmiş, Sevgililer Günü'nün de resmi sponsoru oluşu. Şimdilerde Instagram'da tek tuşla gönderecek kadar ellere düşmüş olan meşhur kalp sembolünün aslında nereden geldiğini biliyor musunuz?



Hakkındaki pek çok şehir efsanesiyle işte kalp sembolünün tarihçesi. Özgür Uysal

FOTOĞRAF: TWOMEOWS/GETTYIMAGESTURKEY, NICK ONKEN

Bugün kalp olarak bildiğimiz şeklin ilk kez görüldüğü yer Antik Yunan. M.Ö. 6'ncı yüzyılda paraların üstünde kullanılıyor. "Yazı mı, tura mı" derken atılan bu paraların üstündeki şekil aslında Ege bölgesinde yetişen Silphium isimli bitkinin meyvelerinden geliyor.

Yazı mı, Tura mı Kalp mi?

Eski Mısır'dan ve Aristo'yla Hipokrat'ın vücuttaki yerini bulmasından beridir kalbin tüm vücudun dolaşım sistemiyle ilgili olduğu biliniyordu. Hatta duygularla da çoktan ilişkilendirilmişti. Sadece o dönemlerde vücudun ve hareketlerin de kalp tarafından yönetildiğine inanılıyordu. Henüz beyin keşfedilmemiş yani. "Gerçi sonra keşfedilmiş de ne olmuş, kullanan mı var sanki" geyiklerine girmeden sembolün tarihine geçiyorum. Bugün kalp olarak bildiğimiz şeklin ilk kez görüldüğü yer Antik Yunan. M.Ö 6'ncı yüzyılda paraların üstünde kullanılıyor. "Yazı mı, tura mı" derken kalp atılan bu paraların üstündeki şekil aslında Ege bölgesinde yetişen Silphium isimli bitkinin meyvelerinden geliyor. O dönemin ticaretinin temel taşlarından biri olan, değerli Silphium bitkisinin, erkekler için çok güçlü bir afrodizyak etki gösterdiğine inanılıyor, kadınlar bu bitkiyi doğum kontrolü için kullanıyor. Yani çok uzak bir yerlerden meyve seçmemişler. Ne yazık ki Antik Yunan ve aşk denince Eros'un okunun ucundaki de kalp değil, nar gibi pek çok kırmızı tanesi bulunan bu meyve. Aynı zamanda ters tutulduğunda testise benzediği için Antik Yunan heykellerinin ve eski paraların üstünde bu sembolü gördüğünüzde dalga geçmeyin, doğru tuttuğunuzdan emin olun.

Kalbim Sende Orta Çağ

Uzun yıllar bir meyveden ibaret olan kalp sembolü, Orta Çağ'ın sonunda gerçek anlamdaki kalple özdeşleşiyor. Bu kısım tamamen tesadüf. 14'üncü yüzyıldayız. Orta Çağ'daki kilise baskısı kalkmış. Artık kitap falan okunabiliyor. Bilgiye erişim herkes tarafından mümkün. Fırsattan istifade İtalyan fizikçi Guido da Vigevano Aristo'nun kitaplarını hatmediyor. Bu sırada Aristo'nun kalp için yaptığı tanımı okuyor ve bugün bizim de bildiğimiz 2 odacık, 4 kapakçıklı tanımını çiziyor. Çizim hem bugün bizim kullandığımız kalp sembolünün hem de Antik Yunan'da paraların üstünde kullanılan Silphium meyvesinin aynısı oluyor. Aristo'ya buradan ellerimi birleştirerek bir kalp selfie'si bir de smiley gönderiyorum o zaman. Tabii bir kere kalple özdeşleşti mi artık aşkın da sembolü haline geliyor bizim koca kulaklı, kırmızı kalbimiz. Hatta bu hem anatomik hem de metaforik kalp şekli o kadar tutuyor ki kalp şeklinde defterler bile üretmeye başlıyorlar. Kızma Sevgililer Günü'nde her yer kalp oluyor diye, insan bir kere kalbi buldu mu suyunu çıkarıyor demek ki.



Kalbe Saplanan Ok

Kalbe saplanan ok figürünün en net kullanımlarından biri de 1870'lerdeki bu Sevgililer Günü kartı.



İlk Kullanım

İşte kalp sembolünün ilk kez bir şeyin üzerine kazındığı Antik Yunan parası.



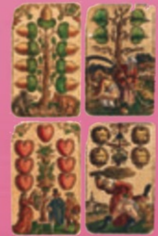
Le Don du Coeur

Kalbini vermenin mecazdan çıkıp ilk kez resmedildiği *Le Don du Coeur* yani Kalbin Hediye Edilişi tablosu, Louvre Müzesi'nde sergileniyor.



Silphium

Antik Yunan'da paraların üstüne basmak için ilham aldıkları Silphium bitkisi meyvesi.



İskambil

İskambil kağıdında ilk kez kalp şekli kullanımını da 1540 yılında Almanlar yapmış.

Bana Kalbini Ver

"Kalbini vermek" mecazının da ilk kez Fransız şair Thibaut'un Le Roman De La Poire yani Armut Romanı isimli aşk romanında geçtiği biliniyor. "Aynı ona armudunu verdiği gibi kalbini de vermişti." Bu mecazın resme döküldüğü ilk yerse *Le Don du Coeur* yani *Kalbin Hediye Edilişi* anlamına gelen, 15'nci yüzyılda yapılmış bir tablo. Şu anda Louvre Müzesi'nde. Bu resimde de ormanın içinde sevgilisine kalbini veren soylu, elinde bizim klasik kalp sembolünü tutuyor. Böylelikle artık kalp şekli hafızalara aşk olarak kazınıyor. Şimdi yavaş yavaş günümüze geliyoruz. Henüz pop, arabesk müzik falan olmadığı için kalbini vermek her iki şarkıda bir değil, müzelerde sergilenen sanat eserlerinde var. Ne güzel yıllarmış!

18'nci yüzyıla gelindiğinde artık Sevgililer Günü ve tüm aşkla ilgili olan özel etkinliklerde kalp sembolü; kartları, duvarları süslemeye başlıyor.

Kalbin Ticareti

Bir kere kalp sembolü ve aşk özdeşleşti ya, bu işten para kazanmak isteyen kişilerin avuçları kaşınmaya başlıyor tabii. 1540 yılında ilk Alman iskambil kağıtlarında kalp sembolü kullanılıyor. Kupa kızı, ters tutarsan maça papazı falan buralardan geliyor. 18'nci yüzyıla gelindiğindeyse artık Sevgililer Günü ve tüm aşkla ilgili olan özel etkinliklerde kalp sembolü kartları, duvarları süslemeye başlıyor. Kalbin bugün tüm dünyanın çevresindeki duvar yazılarında, Instagram'da kullanımı belli de nereden geldiğine dair teoriler belirsiz. Hatta o kadar belirsiz ki bununla dalga geçenler bile var. Mesela the *Big Bang Theory*'de "Penny" isimli karaktere göre düşük bel pantolon giymiş kızın eğilmesi sonucu kalçasının görünmesiyle ortaya çıkan semboldür. Kimisi Afrodit'in taş üstünde çıplak ve arkası dönük otururken kalçasının aldığı şekilden esinlenildiğini de söyler. Bu kısımları bilemem, ben kitapların yazdığı, resimlerde gördüğüm, kanıtları olan süreçlerini yazıyorum sadece. Gerisi tamamen sizin yaratıcılığınıza kalmış. Siz de kalp şeklinin nereden geldiğine dair bir teori üretebilirsiniz. İki kuğunun karşı karşıya gelip kalp şeklini almaları, çiçeğin taç yaprakları, yan yana uzanan sıra dağları; limit hayal gücünüz.



Doğu'nun Kalbi

Tabii ki kalp sembolüne kafayı takanlar sadece Batılılar değil. Sümerler ve Antik Mısır'dan beridir Doğu'da kalbin ruhun merkezi ve ikamet yeri olduğuna inanılıyordu. Hindistan, Çin gibi yerlerde kullanılmaya başlanan sembolün kökenlerinin de Ficus Religiosa isimli Kutsal Hintinciri ağacının yaprağından geldiği iddia edilir. Ağaç yaprakları zaten benzer ya hani kalbe ters tutunca. Yani herkes "En güzel kalp benimki" dese de bu kalp sembolünün tam olarak nerede ve ne zaman çıktığını söylemek çok zor. Pek çoğu şehir efsanesi tadında... Olsun. Hangisine inanmak isterseniz inanın. Kalp sembolünün geldiği bir sürü kaynak olabilir. Hatta artık bu kadar kolay ve sık kullanımı bizi şeklin kendisinden soğutmuş da olabilir. Türk pop şarkılarında kalbini çaldım, kalbimi kırdınların aşırı dozda kullanımından içimiz baymış da olabilir. Neticede kalbin kullanım alanları farklıdır ama sevginin, aşkın tüm dünyada hissi aynıdır. Boş verin tarihini sembolünü falan, siz içine, vitaminine odaklanın. Her kalbini verenin bir kalp karşılık aldığı, emojilerin ötesinde derinden sevdiği güzel günlerimiz olsun gelecekte. ■



İlişki Raporu



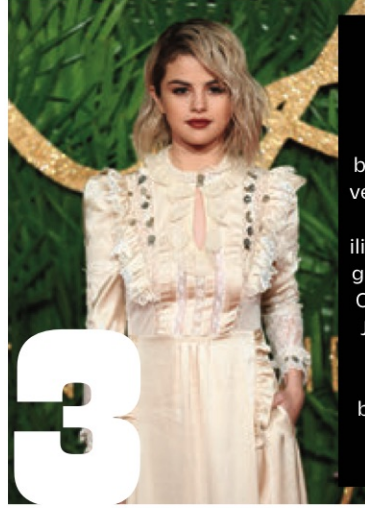
ÜNLÜLERİN AŞK HAYATLARI MERCEK ALTINDA.

1

Chrissy Teigen-John Legend

Gelmiş geçniş en sempatik çiftlerden biri olma özelliğini taşıyan John Legend ve Chrissy Teigen çifti, ikinci çocuklarını kucağına aldı. Miles Davis'in büyük hayranı olduklarını belirten ikili bebeğin adını Miles Theodore adını koydu.





3

Selena Gomez-Justin Theroux

Menajerleri aracılığıyla birbirini uzun süredir tanıyan ve arkadaş olan Selena Gomez ve Justin Theroux ikilisinin ilişkisinin arkadaşlığın ötesine geçtiği dedikodular arasında. Gomez, Theroux'nun eski eşi Jennifer Aniston ile arkadaş olduğundan dedikodular gerçeğe dönüşür mü bilemiyoruz ama Hollywood dünyasında her an her şey olabilir.

2

Jessica Biel-Justin Timberlake

Yaklaşık altı yıldır evli olan Justin Timberlake ve Jessica Biel, ekran karşısına geçtikleri her an birbirlerine ilk günkü gibi aşık olduklarını gözler önüne seriyor. Mutlu ilişkinin sırrını bulduklarını belirten Biel, "Çocuklarınız dünyaya gelmeden önceki gibi birbirinize zaman ayırın. Keyifli geçen randevunun yerini hiçbir şey tutamaz" diyor.





4

Heidi Klum-Tom Kaulitz

Heidi Klum ve Tokio Hotel grubunun gitaristi erkek arkadaşı Tom Kaulitz, Cannes Film Festivali kapsamında katıldıkları galada kırmızı halıda ilk defa birlikte görüntülendi. Klum, Zuhair Murad imzası taşıyan elbisesiyle göz kamaştırıyordu.

ENGİN HEPİLERİ-BEYZA ŞEKERCİ HEPİLERİ

Üç yıl önce evlenen Engin Hepileri ve Beyza Şekerci Hepileri, bebek bekliyor. Çift, haberi sosyal medyadan duyuyarak hayranlarıyla paylaştı.



HAZIRLAYAN: REYHAN GÜNEŞ, FOTOĞRAFLAR: PICTURE-ALLIANCE.COM, SPLASHNEWS.COM, SABAH FOTOĞRAF ARŞİVİ.

İşler Tersine mi Dönüyor?

Bugüne kadar kadınlar için üretilmiş sayısız kadın doğum kontrol yöntemine karşılık erkeklerin korunma yöntemleri son derece zayıf. Peki, erkekler için üretilmiş bir doğum kontrol hapı olsaydı işler nasıl gelişirdi dersiniz?

Lara Akyel



Günümüzde çiftlerin çoğu hem maddi, hem de manevi, yönden hazır olana dek bebek sahibi olmuyor. Bu noktada, beklenmedik bir hamileliğin önüne geçmek için çeşitli doğum kontrol yöntemleri gündeme geliyor. Düzenli cinsel birliktelik yaşayan çiftler, hazırlıksız oldukları anlarda prezervatife başvursa da, genellikle kadın doğum kontrol yöntemlerini tercih ediyor. Hem başarısızlık oranının daha düşük olması, hem de kadınların bolca opsiyona sahip olması, korunma mevzusunun daha çok kadınların sorumluluğunda olmasında büyük rol oynuyor haliyle. Doğum kontrol haplarının yanı sıra rahim içi araçları, kadın kondomu, diyaframı, vajen içine sıkılan sperm öldürücüler, vajinal halkalar, cilt altı implantları, ertesi gün hapları, üç ayda bir yapılan enjeksiyonlar ve servikal başlık gibi alternatiflerden kadınlar doktorlarının önerdiği ve kendilerine uygun bulduklarını seçebiliyor. Erkekler ise bu alanda en sık kullanılan prezervatif, geri çekme, kalıcı çözüm olan sperm kanallarının bağlanması (vazektomi) ve bazı hormonal yöntemlerin ötesine geçemiyor. Bu sorumluluğu paylaşmak ve bu yolda ortak olmak adına erkekler için de doğum kontrol hapı üretilmesi son derece yerinde bir hamle olmaz mıydı sizce de?

FOTOĞRAF: NICK ONKEN

Bu Konuda Erkekler Ne Düşünüyor?

Serkan Akkoyun, Gazeteci

Erkekler için doğum kontrol hapı üretilseydi bunu nasıl karşılardınız?

"Bildiğim kadarıyla 30 yıldan fazladır bu konuyla ilgili çalışmalar var ve halen net sonuç bulunamadı. Hani insan bazen 'Zorlamasalar mı artık' diyor... Şaka bir yana kadın, erkek eşitliğine inanan biri olarak; kadınlarla aynı ayrıcalıklara biz de sahip olmalıyız tabii ki! Buna doğum kontrol hapları da dahil."

Erkek doğum kontrol haplarının birtakım yan etkileri olsaydı yine de tercih eder miydiniz?

"Kadınlar bu gibi sorunlarla daha iyi başa çıkabiliyor sanırım ama ben yan etkileri olan bir haptan uzak durmayı tercih ederdim."

Erkek doğum kontrol hapları satışa sunulsaydı kullanır mıydınız?

"Doktorum kullanmamı söylediyse, sağlık açısından bir problem olmayacaksa ve eşimle de bu konuda ortak fikirdeysek kullanabilirim."

Özgür Uysal, Yazar/Sunucu

Erkekler için doğum kontrol hapı üretilseydi bunu nasıl karşılardınız?

"Hormonların üzerinde oynama yapan ve vücut dengesini değiştiren her türlü ilacın genetik olarak deformasyon yarattığını, hatta insanın karakterini değiştirecek boyutlara ulaştığını ve geri dönülmez hasarlara neden olabileceğini düşünüyorum. Doğal bir şeyi yapabilmek için insanın kendi doğasını bozması bana ironik ve komik geliyor."

Erkek doğum kontrol haplarının birtakım yan etkileri olsaydı yine de tercih eder miydiniz?

"Bir hormonun vücutta üretilmesini engellediğinizde bir etkisinin olmaması mümkün müdür? Bu tip ilaçların sadece insanın kendisini değil, çocuklarının bile genetik mirasını bozarak nesilleri kötü etkilediğini düşünüyorum."

Erkek doğum kontrol hapları satışa sunulsaydı kullanır mıydınız?

"Hayır kullanmam. Testosteron erkeğin sadece doğurganlık doğasını değil aynı zamanda kas gelişim, zeka ve yaratıcılık seviyelerini de etkiler."

Canberk Uregel, Fotoğrafçı

Erkekler için doğum kontrol hapı üretilseydi bunu nasıl karşılardınız?

"Erkekler için farklı korunma yöntemleri için geç bile kalınmıştı. Bence prezervatif ile korunmak ilkel bir yöntem, sadece zorunluluktan kullanıyoruz. Umarım her iki cinsiyet için de yan etkisi en aza indirgenmiş yeni teknikler bulunur."

Erkek doğum kontrol haplarının birtakım yan etkileri olsaydı yine de tercih eder miydiniz?

"Hayır kullanmazdım. Çünkü günümüzde, tükettiğimiz doğal olmayan gıdalardan, soluduğumuz temiz olmayan şehir havasına ve strese kadar her şey, sperm kalitemiz ve sayısı üzerinde zaten yeterince negatif etki yaratıyor. Bir de bunun üzerine, aynı etkileri daha da kötüye götürebilecek bir şekilde korunmak istemem."

Erkek doğum kontrol hapları satışa sunulsaydı kullanır mıydınız?

"Hayır, bu tipte bir korunmayı tercih etmem."

Aslına bakarsanız, bu konunun üzerinde çalışılıyor. Araştırmaları düzenleyen ekibin başındaki Washington Tıp Üniversitesi'nde görev yapan Endokrinolog Stephanie Page; "Amacımız erkekler için minimum yan etkisi olan hatta mümkünse sağlığa da faydalı bir korunma yöntemi geliştirmek" diyor.

Bu tip bir hapın işleyiş biçimi kadın doğum kontrol haplarından çok ayrışmıyor. Düzenli kullanıldığında testosteron seviyesi ve sperm sayısını düşüreceği tahmin ediliyor. Bir çiftin hayatı ve ilişkisi üzerinde kritik bir eşik olan doğum kontrolüne erkeklerin de dahil olması harika bir haber olsa da birtakım yan etkilerin de olma ihtimali yüksek.

Her ilacın prospektüsünü okuduğumuzda gözümüzü korkutan yan etkilerin benzerleri şu an hali hazırda satışı yapılan kadın doğum kontrol haplarında mevcut aslında. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Doktor Özgür Ağlamış kadın doğum kontrol haplarının yan etkilerini şu şekilde anlatıyor; "Olası yan etkileri ilacın ilk kullanım zamanlarında oluşan (ilk 3-6 ay) ara kanamalar, baş dönmesi, bulantı, kusma, şişkinlik ve ödem hissi, kilo alımı, memelerde hassasiyet, sivilcelenme ve duygu durum değişiklikleridir." Fakat hamilelik ihtimali olmadan seks yapmak, birçok kadının yan etkileri göze almasını sağlıyor. *The Birth of the Pill* kitabının yazarı Jonathan Eig; "Ağızdan alınabilen doğum kontrol yöntemi kadınlar için yük değil aksine iyi bir fırsattır" diyor. Düşünecek olursanız, korunmasız seksin sonucunun, korunmanın yan etkileriyle boy ölçüşemeyeceğini de kabul etmek gerek.

Peki, erkek doğum kontrol hapları üretilirse, erkekler de ilacın olası yan etkilerini göze alır mıydı dersiniz? ■

Geçmişi İlişkinizi Nasıl Etkileyecek?

Kabul edelim, hepimizin geçmiş ilişkilerinden ötürü eteğinde biriktirdiği taşlar var. Bunlar kimi zaman kalp kırıklıkları kimi zamansa geleceğe dönük umutsuzluklar olarak ilişkilerimizi etkiliyor.

Hayatınıza giren yakışıklı hayallerinizi gerçeğe dönüştürebilir mi? Gelin, bu kritik sorunun cevabını birlikte bulalım.

Reyhan Güneş

Her ilişkide pembe gözlüklerin rafa kaldırıldığı, gerçeklerin üzerinizde soğuk duş etkisi yarattığı bir eşik vardır. Geçmiş ilişkiler ışığında edinilen tecrübeler ve alınan hayat dersleri geleceğinizi belirler. Yani kalbinizi tuzla buz eden o eski sevgiliniz ilişkiniz boyunca size yaşattıkları yetmiyormuşçasına yeni sevgilinizin de mazi olmasına neden olabilir. Peki, siz tam anlamıyla kendinizi adamaya hazırken yeni flörtünüzden nasıl emin olabilirsiniz?

1

Zor Geçen Ayrılığın Ardından

Biten ilişki sonrasında acıyı dindirmek amacıyla herkes farklı yöntemler izler. Ancak pek çok kişi arkadaşlarıyla geçirdiği birkaç ağlama seansının ardından kafasını dağıtmak için kendini gecelere yani eğlencenin ve yeni insanların kollarına atar. Hayatınıza giren erkeğin amacının acıyı dindirmek olup olmadığını duygularıyla yüzleşme sürecinden anlayabilirsiniz. Durumu öğrenmek için ona ayrılığını sorun ve tepkilerini inceleyin.

Rahatça Konuşuyorsa
Başlayan pek çok ilişkinin bittiğini biliyorsunuz. Biten ilişkinin ardından duygularına gerçek anlamda noktayı koymayı başarabilmiş olanlar geriye dönüp baktıklarında bir şekilde o sıkıntılı dönemi sonlandırmış olmanın rahatlığını yaşar. Geçmiş ilişkilerini takıntı haline getirmeden konuşabildiğiniz biri yeni ilişkiye başlamaya hazır demektir.

Zorladığınız İçin Konuşuyorsa
Eski sevgilisini anlatma ve kalbini açma sürecinde size kendinizi onu ameliyat masasına yatırmışsınız gibi davranıyorsa muhtemelen kafasındaki soru işaretlerinin cevabını bulamamıştır. Hemen panik olmanıza gerek yok. Yalnızca kırılmış, hayal kırıklığına uğramış ya da kafası karışmış olabilir.

FOTOĞRAF: PHOTOALTO/FREDERIC CIROU/GETTY IMAGE TURKEY



3

Uzun Süreli İlişki

Bugüne dek yaşadığı ilişkilerde birkaç haftayı geçememiş biri bağlanma sorunu yaşıyor olabilir.

Karşısına Yanlış Kadınlar Çıkmışsa
Nasıl ki siz karşınıza bay doğrunun çıkmasını bekliyor ve hedefi bir türlü tutturamıyorsanız o da aynı durumdan ötürü yalnız olabilir. Biraz sabırlı davranın. Yakın zamanda aradığınız kişinin o olup olmadığını göreceksiniz.

Tedbirli Davranıyorsa
Birlikte olmayı isteyeceği biri tarafından reddedilmiş olabilir. Kartlarını daha kapalı oynayarak tekrar zarar görmemeye çalışıyordur. Sizin için değerli olduğunu ona göstermeyi başarabilirseniz cesaretini geri kazanacaktır.

Hep Terk Edilmişse
Bugüne dek ilişkilerinde başarısız olsa da siz bir şekilde bir araya gelebilirsiniz. Ancak bu kişi tüm ilişkilerinde kendinden kaynaklanan sorunlar dolayısıyla terk edilmişse durup düşünmeniz gerekiyor. Birkaç eski ilişkisi hakkında bilgi edinerek aradığınız cevabı bulabilirsiniz.

2

Aldatılan Taraf

İlişkinin en temel yapıtaşı güvendir. Sevgili adayınız sizden önceki tecrübesinde güveninin kırıldığı bir tecrübe yaşadıysa aynı duruma tekrar düşmemek adına paranoyak tavırlar sergileyebilir.

Kimin Suçlu Olduğunu Biliyorsa
Flörtünüzün önceki ilişkisinde aldatıldığını öğrendiğinizde endişelenmeniz oldukça normal. Önemli olan bunun acısını sizden çıkarıp çıkarmadığı. Onun davranışları üzerinden sizi yargılamıyorsa karşısındakine güvenmek anlamında büyük sorunu yoktur.

Bazen Güvensiz Tavırlar Sergiliyorsa
Yaşadığı olaylar dolayısıyla zaman zaman güven sorunu yaşaması oldukça normal. Kız kıza çıktığınız akşamlarda nereye gideceğinizi soruyorsa beklentisinden fazla ayrıntı paylaşarak bu konuda kafasını biraz daha rahatlatabilirsiniz. Sizin için dürüstlüğün ne kadar önemli olduğunu vurgulamak ve ona verdiğiniz sözleri tutmak da iyileşme sürecinde ona yardımcı olacaktır.

Her Hareketinizi Kontrol Ediyorsa
Aldatılan bazı erkeklerin yaşadıklarını unutmaları uzun zaman alır. Bazense bunu siz onun hayatındayken başaramazlar. Kontrolcü tavırlarıyla özgürlüğünüze müdahale ediyorsa ve uyarmanıza rağmen davranışlarında değişiklik olmuyorsa ilerleyen zamanda da olmayabilir.

Geçmiş ilişkiler ışığında edinilen tecrübeler ve alınan hayat dersleri geleceğinizi belirler.

Onu Konuşturun

Duygusal konuları gündeme getirmek ve bunlarla ilgili soru sormak zor olabilir. Öncelikle nerede olduğunuza dikkat edin. Sevmediği mekanda kendini güvende hissetmeyecektir. Alkol ilk etapta onun duygusal dünyasına giriş anahtarı gibi görünse de sizin duyduklarınız karşısında aşırı tepki vermenize neden olabilir. Aynı zamanda bu tarz hassas konularda seçtiğiniz kelimelere dikkat etmenizi ve empati yeteneğinizi kullanmanızı tavsiye ediyoruz.

Okuduğunuz bu cümle, 20'li ve 30'lu yaşlardaki pek çok bireyin ilişki sürecinde kurduğu cümlelerin başında geliyor. Modern toplumda değişen ilişki kodları için yazımıza buyurun.

Reyhan Güneş

"Başka İnsanlarla Görüşmeye Devam Etmemizi İstiyorum"

FOTOĞRAF: NICK ONKEN

Sosyal medya ve tanışma uygulamaları aracılığıyla çokeşlilik, belki de hiç olmadığı kadar gündemde. Bu mecralar sayesinde dilediğiniz her an insanlara ulaşabiliyor ve ne tarz ilişki kurmak istiyorsanız onu kurabiliyorsunuz. Üye olurken veya aramalarınızda kullandığınız filtreler, bir araya gelmek istediğiniz kişileri birkaç 'tık' aracılığıyla liste halinde önünüze seriyor.

Bugüne dek öğrendiğiniz toplumsal normlar dolayısıyla kadın-erkek ilişkileri sizin için kuralları önceden belirlenmiş bir oyun olabilir. Ancak hayatın her alanında özgürlüğün peşinde olan yeni nesil bireyler, bu oyunun kurallarını esnetmek ve her türlü olasılığa kapısını açık tutmak konusunda kararlı. Çünkü onlar bugüne dek gizli kapılar ardında yaşanan ilişkileri göğüslerini gere gere dile getirme; hatta herkesin gözü önünde yaşama cesaretine sahip. Geleneksel kalıpları rafa kaldırıp yeni ilişki düzenine ayak uydurma fikri size sıcak gelmeyebilir fakat ilişki dünyasında neler olup bittiğini anlamakta fayda var.



1 Yeni Tecrübeler

Çokeşliliği tercih eden pek çok birey, bunun kendileri için macera dolu bir süreç olduğunu; ancak uzun vadede hayatlarını bu şekilde devam ettirmeyeceklerini söylüyor. Yani bu ilişkilerde sonsuza dek mutlu yaşama' düşüncesi yerini anlık keyif ve mutluluğa bırakmış durumda. İlişki Terapisti Rhonda Milrad, "Genç bireyler bir yandan yoga ve meditasyon gibi sağlık trendleriyle kendilerini geliştirmeye çalışırken bir yandan da doğru olsun ya da olmasın 'çağa ayak uydurmalarına vesile olacak' ilişki trendlerini denemeyi ihmal etmiyor" diyor.

Okurlarımızdan 30 yaşındaki Selin, farklı partnerlerle birlikte olmanın kendisini, nelerden hoşlandığını ve cinselliğini keşfetme sürecinde faydalı olduğunu söylüyor: "Önceki ilişkilerimde partnerlerimin sınırları dolayısıyla bir türlü deneyimleyemediğim isteklerim vardı. Son birkaç yıldır edindiğim tecrübeler sayesinde ilişki anlamında beni nelerin motive ettiğini öğrendim."



2 Konu Yalnızca Cinsellik Değil

Her ne kadar uzaktan bakıldığında yeni ilişki kodları yalnızca cinsellik temelli gibi görünse de pek çok birey, ilişki içinde bulunduğu kişi ve kişilere duygusal yakınlık hissediyor. Bu durumun en temel nedeni genç bireylerin evliliği daha ileri yaşlara ertelemesi olarak görülüyor. Yapılan araştırmalara göre, Y kuşağı 40'lı yaşlara kadar bekarlığı tercih ediyor. 38 yaşındaki Murat konuyla ilgili, "Birden fazla insanla görüşmeyi tercih etmemin en büyük nedeni arkadaşlık. En yakın kız arkadaşlarımdan biri uzun zamandır benim için arkadaştan öte. Ne onun dostluğunu kaybetmek istiyorum ne de ciddi adımlar atmaya hazırım. Günün birinde yaşlanmak istediğimiz kişiyi bulana dek ilişkimizin bu şekilde gitmesine karar verdik" diyor.

Çokeşliliği tercih eden pek çok birey, bunun kendileri için macera dolu bir süreç olduğunu; ancak uzun vadede hayatlarını bu şekilde devam ettirmeyeceklerini söylüyor.

3 Mühim Olan İletişim

Tek kişiyle bile düzgün iletişim kurup ilişki yürütmenin ne kadar zor olduğunu göz önünde bulundurursak birden fazla partnerle işlerin çığırından çıkabileceğini tahmin edebiliyoruz. Bu nedenle çokeşli hayatı tercih eden bireylerin büyük kısmı, en önemli kuralın iletişim olduğunu vurguluyor. Birbirleri dışında insanlarla da ilişkiler yaşayan İnanç ve Gizem çifti konuyla ilgili: "Başlarda birbirimize can sıkan tecrübeler yaşattık. Zaman içinde ilişki parametrelerimizi kendi kurallarımız doğrultusunda belirledik ve şimdi her zamankinden daha mutluyuz" diyor.

Bugüne dek öğrendiğiniz toplumsal normlar dolayısıyla kadın-erkek ilişkileri sizin için kuralları önceden belirlenmiş bir oyun olabilir. Ancak hayatın her alanında özgürlüğün peşinde olan yeni nesil bireyler, bu oyunun kurallarını esnetmek konusunda kararlı.

4 Doğru Sebepler

Kötü giden ilişkiyi kurtarmak adına çokeşliliğe yönelmek çoğu zaman hüsranla sonuçlanıyor. Çünkü bu durum evliliğin devam edeceği umuduyla çocuk yapmaya benzetiliyor. Ayrıca Selin, "Hayatındaki insan için tek olmayı uman kişiler de bu tarz ilişkilerde aradığını bulamıyor. Diğerleriyle yarış içinde olmak uzun vadede herkesten önce kişinin kendisine zarar veriyor. Çokeşlilikte 'öncelik genellikle rafa kaldırılıyor" diyor.

Bu ilişki türünün bir yandan çok tanıdık diğer yandansa bir o kadar yabancı gelmesi durumunu anlayabiliyoruz. Bugüne dek arkadan çevrilen işler sonucu aldatmayla sonuçlanan süreç, şimdi tarafların birbirlerine dürüst olması halinde tercih edilen yepyeni bir ilişki formu yaratıyor. Lise sıralarında gördüğünüz permütasyon, kombinasyon ve olasılık konularının kadın-erkek ilişkilerine uyarlanmış hali olarak düşünebileceğiniz yeni nesil ilişki ağında olası partnerinizi (veya partnerlerinizi) belirlemek matematik bilginize; nasıl bir tavır takınacağınızı seçmekse yalnızca size kalmış. ■



Burcu Biricik
300 YENİ KEŞİF
Sevgilim Bir Robot
Scarlett Johansson
25 ÇARPICI TREND
Yeni Çılgınlık Lip Art

6 Sıradışı Yöntemle Aşk Isırıklarından Kurtulun

Tutkunun imzası olan aşk ısırıklarını gizlemek kolay iş değil. Altı yöntemle utanç verici durumların yaşanmasına engel olabilirsiniz.

Lara Akyel



FOTOĞRAF: PETER DAZELEY

Soğuk Kaşık
Isırığın boyutuna göre bir tatlı ya da yemek kaşığını 10 dakika kadar buzdolabında bekletin. Soğuk kaşığın tersini kızarmış bölgenin üzerinde tutun. Günde birkaç kez tekrar ederseniz, soğuk sayesinde bölgedeki kan akışını hızlandırabilir ve şişliği kısa sürede indirebilirsiniz.

Muz Kabuğu
Kulağa tuhaf gelse de bu yönteme bir şans vermenizi öneririz. Muz kabuğunun iç tarafı kızarıklığın ya da morluğun küçülmesine, şişliğin ise azalmasına yardımcı olur. Tek yapmanız gereken bir muzu soyarak iç kısmını morluğun üzerine yerleştirmek. Kabuğu günde iki veya üç kere 10 ile 30 dakika arası morluğun üzerinde tutun, sonuç sizi şaşırtacak.

Ilık Havlu
Üç, dört gün geçtiyse ve halen morluk yerinde duruyorsa, devreye sıcağı sokmanın vakti gelmiş demektir. Ilık bir havlu ile bölgeye taze kan akışını sağlayarak kızarıklığı azaltmanız mümkün. Bir havluyu ılık suyla ıslatın ve beş dakika kadar bölgenin üzerinde bekletin. Havlunun ısısı azalırsa, tekrar ılık suda bekleterek sıcaklığını artırabilirsiniz.

Brokoli
Aşk ısırığına dışarıdan müdahale şimdiye dek işe yaramadıysa, içten iyileşmeyi hızlandırma şansınız da var. Brokoli, kıvırcık lahana, ıspanak ve esmer pirinç gibi besinlerde bulunan K vitamini, vücudunuzdaki birikmiş kan ve pıhtılaşmayı absorbe etme konusunda çok başarılı. Bu besinlerin yer aldığı bir salata ısırığın iyileşmesini hızlandıracak.

Diş Fırçası
Yumuşak kıllı bir diş fırçası ile bölgeyi ovmak, bölgedeki kan akışını hızlandıran diğer yöntemlerden biri. Bölgeyi diş fırçası ile fazla baskı uygulamadan ve sık sık yönünü değiştirerek 10 dakika kadar ovun. Böylece mor görünüme sebep olan oturmuş kanı dağıtabilirsiniz.

AŞK ISIRIKLARI HAKKINDA BİLMEDİKLERİNİZ

Aşk ısırıkları derinin emilmesi sonucu oluşsa da, vücudunuzun verdiği tepki aslında kolunuzu bir yere çarptığınızda gösterdiği tepkimeyle aynı. İki durumda da oluşan kılcal damar çatlaması, bölgede kızarıklık ve morluğa sebep oluyor.

♡ Demir eksikliğiniz varsa deriniz daha kolay morarır. Aşk ısırıkları sık sık başınıza gelen bir durumsa beslenme rutininize zengin demir içeriğine sahip besinleri dahil etmenizi öneririz.

♡ 2011'de Yeni Zelanda'da yaşayan bir kadın aşk ısırığından dolayı felç kalmış. Fazla kuvvetli emme sonucunda boynunda biriken kan, kadının inme geçirmesine ve sonrasında sol kolunun felç kalmasına sebep olmuş. Bu konuda dikkatli olmakta fayda var.

♡ Araştırmalara göre erkek memeli hayvanlar da çiftleşme sırasında içgüdüsel olarak partnerlerinin boynunu ısırmaya eğilimli oluyor.



Aloe Vera
Evet, aloe vera bu konuda da hayat kurtarıyor. Hassaslığı gideren yenileyici ve nemlendirici özelliği ile bu iyileştirici bitki aşk ısırıkları için tam da ihtiyacınız olan şey. Aloe vera özlü bitkisel bir krem ya da jeli günde iki kez morarıklığa uygulayın. Bu sorunlu bölgeyi rahatlatacak ve olası bir sızının önünü kesecektir. Hızlı iyileşme süreci de cabası. ■

Doğru Kavga Etme Sanatı



Kalp atışlarınız hızlanıyor, elleriniz terliyor, parmak uçlarınıza kadar yayılan gerginliğin sizi ele geçirmesinin an meselesi olduğunu hissediyorsunuz. Yükselen sinir katsayılarınız nedeniyle aşkın ellerinizden kayıp gitmesini istemiyorsanız yazımıza buyurun.

Reyhan Güneş

Birbirinden farklı iki bireyin her anlamda anlaşması ideal dünyada bile neredeyse mümkün değildir. Farklı hayat görüşlerinin, tecrübelerin, tercihlerin ve ruh hallerinin etkisiyle her ilişki zaman zaman zorlu yollardan geçer. İlişki Terapisti ve Yazar John Gottman, yaptığı araştırmalar sonucu ilişkilerde yaşanan sorunların neredeyse üçte ikisinin çözülemez olduğu bilgisine ulaşmış.



Bu nedenle çiftlerin büyük emek ve özveriyle inşa ettiği ilişkilerine onarılamayacak şekilde hasar vermemek adına sorumluluk alması ve sorunlara doğru şekilde yaklaşması önem taşıyor.

1 Yumuşak Giriş

Patronunuzla, arkadaşlarınızla veya yabancı biriyle sorun yaşadığınızı hayal edin. Böyle anlarda konuya ne kadar ılımlı yaklaşmaya gayret ediyorsanız o tavrı takının. "______ nedeniyle ______ hissediyorum. ______ yapmanı tercih ederdim" şeklinde cümleler kurabilirsiniz. Konuya medenice giriş yapmak savunma moduna geçip dediklerinizi hiçe saymasına engel olabilir. Ayrıca bu şekilde konuşmanın yönünü olasılıklardan çıkarıp gerçeklere döndürebilirsiniz.

2 Kalp Atışı Analizi

Kalbin dakikada 60-100 arasında atması normal kabul ediliyor. Partnerinizle konuşurken nabzınıza dikkat edin. 100 bpm'in üzerine çıkan kalp atışı vücudunuzun stres hormonları salgıladığına işaret edebilir. Böyle anlarda kendinizi ve karşınızdaki kişiyi sakinleştirmek adına yöntemler geliştirin. Yürüyüşe çıkmak, konuşmaya ara vermek veya nefes egzersizleri yardımcınız olabilir. Aynı şekilde vücut dilinizi de düzenlemeye çalışın. Savunma modunda kavuşturduğunuz kollarınızı çözün, sinirden sıktığınız dişlerinizi ve ellerinizi gevşetin. Zihninizin de daha yumuşak tavra geçtiğini fark edeceksiniz.

3 Zayıf Noktalar

Karşınızdaki kişiyi iyi tanımanın en büyük handikabı ona hangi konular üzerinden zarar verebileceğinizi bilmektir. Sevdiğiniz insanlarla tartıştığınızda açılan eski defterler ve söylenmemesi gereken sözler nedeniyle kan gövdeyi götürebilir. İçinizdeki öfkeli tarafı dizginlemeyi başarırsanız hem kalp kırmazsınız hem de tartışma sonrasında kendinizle baş başa kaldığınızda 'Bunu nasıl söyledim' minvalinde üzüntü ve vicdan azabı yaşamazsınız.

4 Sonrasını Düşünün

Kaliforniya Üniversitesi'nde Psikoloji Profesörü olan Dr. Benjamin Karney, "O an dünyanın en büyük sorununu yaşıyor gibi hissedebilirsiniz. Fakat yaklaşık birkaç saat sonra işler yoluna girecek. Yaşadığınız sorunu bu bilinçle ele alın. Kendinize tartışma sonlandığında ilişkiyi devam ettirmek isteyip istemediğinizi sorun. Cevabınız olumluysa gerilim seviyesini biraz düşürmeye bakın. Böyle anlarda çoğu insan aklını kullanarak hareket eder. Bu yanlışlara odaklanıp karşı tarafı suçlamalarına neden olabilir. Kalbinizi devreye sokun ve suçlayıcı şekilde değil; içten konuşun" diyor. Yatağa asla öfkeli girmemeniz gerektiğine inanıyorsanız bir daha düşünün. Dr. Karney, iki farklı yaklaşım olduğunu belirtiyor. "Konuya negatif yaklaşıp 'Seninle daha fazla konuşmak istemiyorum' demekle 'Biraz düşünmem gerekiyor. Şimdilik tartışmayı bırakalım' demek arasında fark vardır. Yapıcı olmak istiyorsanız ikincisine yönelin" diyor.

5 Haklılık Kaybettirir

Ne kadar haklı olduğunuzu kanıtlamak uğruna yıllar öncesine dayanan üstü toz tutmuş konuları gündeme getirmeyin. Unutmayın, kanıtlarla kendinizi haklı çıkarmanız gereken bir mahkemede değilsiniz. Onun ne kadar saçma davrandığını, anlaşılamaz olduğunu vs. vurgularsanız negatif davranma ihtimali o kadar artacaktır. Tartışma esnasında kimin haklı ya da haksız olduğuna odaklanmak, illa birer kaybeden ve kazanan ilan etmek günün sonunda iki tarafın da zarar görmesine neden olabilir. Ortada yarış olmadığına göre, herhangi bir kazanan ya da kaybeden de olmamalıdır. Sorun ekseninde dönüp durduğunuz anlarda ona doğru bir adım atmak taviz vermek gibi gelebilir. Anlık egonuzun ilişkinizi yıpratmasını istemiyorsanız zaman zaman özverili davranın. ■

Beyin Kimyasallarınız Sizi Yanıltıyor mu?

Onu gördüğünüz anda kalp atışlarınız hızlanıyor, avuçlarınız terliyor ve tüm duygu durumunuz altüst oluyor. Bugüne dek bunların aşık olduğumuzda sistemimizi ele geçiren beyin kimyasallarımız dolayısıyla gerçekleştiğini düşünürdük. Peki, ya gerçekler öyle değilse?

Reyhan Güneş

Vücudunuzun tüm iletişim ağından sorumlu olan beyniniz, salgıladığı kimyasallar aracılığıyla duygu durumunuzu; dolayısıyla hayatta yaptığınız tercihleri belirliyor. Fakat konu aşk olduğunda bu kimyasallar nedeniyle yaşadığınız duygu yoğunluğu sizi yanlış insanlara yönlendirebiliyor. Gelin bu duygu yoğunluğunu yaşamanıza neden olan durumlara birlikte bakalım.

Duygularınızın Sizi Ele Geçirmesine İzin Verdiğinizde

Lozan Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, 44 erkeğe birbirinin aynısı tişörtler giydirilmiş. Katılımcılar iki gün sonunda bu tişörtleri çıkarmış ve tişörtler 49 kadına koklatılmış. Araştırma sonucunda kadınların immünolojik açıdan kendilerinden en farklı erkeklerin kokusunu beğendiği ortaya çıkmış. Yani bugüne dek zıt kutupların birbirini çektiği efsanesinin araştırma aracılığıyla gerçeği yansıttığı gözlemlenmiş. Karşınızdaki kişiden etkilenme süresinin birkaç saniye bile sürmediği bilgisini de göz önünde bulundurursak hayat akışınızı değiştirecek bu gelişme yaşanırken etraflıca düşünme fırsatı bulamayabilirsiniz. Tavsiyemiz, aşkın gözünüzü kör etmesine izin verdiğiniz bu süreçte mantığınızı komple rafa kaldırmamanız yönünde. Bu zamana kadarki ilişkilerinizi bitirmenize neden olan veya sizin için önemli konular hakkında net olun ve sorularınızın cevabını bulun. Unutmayın, biyolojik açıdan ondan hoşlanmış olmanız hayatınız boyunca huzurla birlikte olacağınız anlamına gelmiyor.

Yasak Aşka Yöneldiğinizde

Üniversitedeki eğitmeniniz, en yakın arkadaşınızın sevgilisi, yöneticiniz veya düşünmeyi bir türlü bırakamadığınız o evli adam... Eros okunu bazen hiç olmayacak birine atıp günlerinizi asla birlikte olamayacağınız o yakışıklı uğruna acı çekmenize neden olabilir. Çünkü beyin kimyasallarınız karar, bellek, duygu ve durum gibi etkinliklerin gerçekleşmesinden sorumlu frontal korteksinizi etkisi altına almıştır. Bu noktada mantık işe yaramayacağından arkanızı dönüp gitme iradesini gösterebilmeniz gerekiyor. Aşkınızı bir tür

Biyolojik açıdan ondan hoşlanmış olmanız hayatınız boyunca huzurla birlikte olacağınız anlamına gelmiyor.

FOTOĞRAF: CAITLIN MITCHELL



bağımlılık olarak ele almak ve 'tedavi' sürecinde caydırıcı yöntemler uygulamak işleri yoluna koyabilir. Sevdiğiniz, kalbinizi rahatça açabileceğiniz bir arkadaşınız veya terapistiniz bu yoldaki en büyük destekçiniz olacaktır.

Cinsel Arzularınız Kontrolden Çıktığında

Tahmin edebileceğiniz gibi uzun yıllar birlikte olan çiftlerin zaman içinde birbirlerine olan arzuları azalabiliyor. Araştırmalar bu durumun temelinde yorgunluk, stres, iş yoğunluğu, iletişim eksikliği, kilo alımı veya çocuk sahibi olmak gibi farklı nedenlerin olabileceğini söylüyor. Bilinmeyeni daha çekici bulma eğiliminde olan cinsel arzularınız bu aşamada devreye girip yanlış kararlar vermenize neden olabilir. İlişkinizdeki güven, saygı ve aşka odaklanmak 'evet' demenizi sağlayan cinsel dürtülerinizi dizginleyebilir. Hayatınızda birlikte yaşlanmak isteyecek kadar sevdiğiniz biri varsa şu an size düzeltilemeyecek gibi görünen sorunların çoğunun geçici olduğunu kendinize hatırlatın ve cinsel hayatınızda yenilikçi adımlar atın.

Kin Tuttuğunuzda

Nefret en az aşk kadar güçlü bir duygu. Yaşadığınız sorunlar karşısında yalnızca haklılığınıza ve öfkenize odaklanmak ciddi fiziksel ve psikolojik sorunların habercisi olabilir. Böyle anlarda beyniniz tersini söylese de partneriniz düşmanınız değildir. Zihninize üşüşen kinci sözleri kendi kendinize tekrar etmek yerine ona aşık olmanızı sağlayan nedenleri düşünün. ■

5

Eski İlişkinizi Atlatamadığınızda

Şimdi durun ve yaklaşık 15 yıldır görmediğiniz ve birlikte olduğunuz süreçte size çok çektiren eski sevgilinize hâlâ aşık olduğunuzu düşünün. Onunla ilgili rüyalar görüyorsunuz, neler yaptığı hakkında bilgi edinmek için sürekli sosyal medyadan onu aratıyorsunuz ve günün birinde tekrar karşılaşıp birlikte olacağınıza dair hayaller kuruyorsunuz. Bu şartlar altında iniş ve çıkışları yüksek, tehlikeli romantik ilişkiniz aracılığıyla beyin kimyasallarınızın sizi esaret altına aldığını söyleyebiliriz. Yapmanız gereken onunla iletişime geçme çabanızı veya sosyal medya araştırmalarınızı kesin şekilde sonlandırmak.Beyin, vücudunuzun en aktif bölümlerinden biridir. Salgıladığı kimyasallar her an değişir ve algınız bu değişim aracılığıyla belirlenir. Bilgi, farkındalık ve tecrübe sayesinde yanlış kararlar almaktan kurtulabilir, hayatınızın son sürat raydan çıkmasına engel olabilirsiniz.

Ayrılıklar, barışmalar, aldatmalar, entrikalar... Her ne kadar zaman zaman 'cool' davranıp ünlülerin aşk hayatı hakkında bilgi sahibi olmadığımızı söylesek de içten içe bu macera dolu dünyada neler olup bittiğini merak ediyoruz.

Reyhan Güneş

Ünlülerin İlişkilerini Neden Umursuyoruz?

Konuya ilişkileri hakkında belki de en çok yazıp çizilen Brad Pitt ve Jennifer Aniston ikilisinin ilişkisi üzerinden giriş yapmak istiyoruz. 1998 yılında güzel, eğlenceli, seksi ve kariyerinin en önemli döneminden geçen Aniston ile yakışıklı, etkileyici ve gelecek vaat eden Pitt birlikte olduklarını tüm dünyaya duyurdu. Aradan geçen sevgililik döneminde her fırsatta aşklarını dile getiren çift, evlendi ve beş yıl kadar süren evlilik döneminin sonrasında boşandı. Pitt, yoluna *Mr.&Mrs. Smith (Bay ve Bayan Smith)* filminde tanıştığı rol arkadaşı Angelina Jolie ile, Aniston ise Justin Theroux ile devam etti. Geçtiğimiz yıl içindeyse bu ilişkilerin de sonlandığı haberini aldık. Tüm bu ilişki ağında değişmeyen tek beklenti günün birinde Pitt ve Aniston'ın bir araya geleceği fantezisi oldu. Peki, bugüne dek bırakın tanışmayı; karşı karşıya bile gelmediğimiz ünlülerin özel hayatları bizleri neden bu kadar meraklandırıyor dersiniz?

Arkadaştan Öte

Bazıları için ünlüler ve onların hayatı öyle önemlidir ki, zihinlerinde meşgul ettiği alan en az yakın çevresindeki insanların hayatları kadar büyüktür. Son filmleri, dizileri veya şarkıları hakkında bilgi sahibidirler. Hatta gün içinde onlardan bahsederken isimleriyle hitap etmeyi tercih ederler. Her an, her dakika farklı mecralarda karşımıza çıkan ünlülere karşı bu tarz yakınlık hissetmek bir dereceye kadar normal karşılanan, istenen bir durum. Tabii sosyal medya aracılığıyla günlük hayatlarına, evlerine kadar girmiş olmak da bu yakınlık illüzyonunun nedenlerinden. Hayatları bir nevi pembe diziye dönen ünlüler, özel hayatları konusunda ne kadar korumacı olursa insanların o kadar ilgisini çekiyor ve tıpkı takip edilen dizilerin yeni bölümünü bekler gibi onların özel hayatlarında yaşanacak bir sonraki gelişme merakla bekleniyor. Bu merak karşısında küçük detaylar vermeleri durumunda beklenti karşılanamadığından sözlerinin altında başka anlamlar aranıyor, komplo teorileri üretiliyor. (Chris Pratt ve Anna Faris'in boşanma nedeni olarak Jennifer Lawrence gösterilmişti ve taraflar böyle bir durum olmadığını; aksine birlikteliklerini verdikleri ortak kararla sonlandırdıklarını defalarca dile getirmek durumunda kaldı.)

FOTOĞRAF: PAUL BRADBURY/ISTOCK.COM

Hayatları bir nevi pembe diziye dönen ünlüler, özel hayatları konusunda ne kadar korumacı olursa insanların o kadar ilgisini çekiyor ve tıpkı takip edilen dizilerin yeni bölümünü bekler gibi onların özel hayatlarında yaşanacak sonraki gelişme merakla bekleniyor.

ROL MODEL SORUNSALI

Psikoterapist Dr. Kathryn Smerling, "Ünlüler, birliktelikleri esnasında ortaya çıkan basın yansımaları sayesinde kalbimizde yer ediniyor. İmrenilen, hatta rol model olarak görülen çiftlerin başarısız ilişkileri bizim de kalp kırıklığı yaşamamıza neden oluyor. Kendimizi onlarla öyle özdeşleştiriyoruz ki günün birinde aynı süreçlerden geçebileceğimizi düşünüyoruz. Bu nedenle Brad ve Jennifer'ın, Chris Pratt ve Anna Faris'in, Channing Tatum ve Jenna Dewan'ın ilişkisinde oluşabilecek barışma ihtimali masalların gerçeğe dönüşeceğine olan inancımızı canlı tutuyor" diyor. Psikolog Madonna Hiring de bu görüşleri destekleyerek: "Magazin basını ve sosyal medya aracılığıyla durmaksızın ünlülerin ilişkilerinin ne kadar kusursuz olduğuna dair haberlere ve görsellere maruz kalıyoruz. Örnek aldığımız isimler, mutluluğu yakalamayı başardığında da işler ne kadar ters giderse gitsin günün birinde mutlu olacağımızı umuyoruz" diyor.

Gerçeklik Algısı

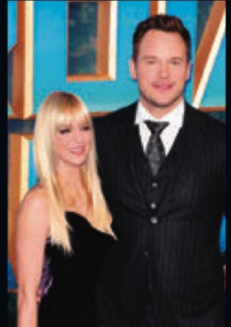
Hikayenin kahramanları sık sık değişse de olay örgüsündeki akış çoğu zaman aynı şekilde gerçekleşiyor. Yeni yeni filizlenmekte olan romantik ilişki, bizlere flört döneminin o heyecan verici sürecini hatırlatıyor. Birlikteliğin devam etmesi onları yakın markaj altında tutmamızı sağlıyor. Ayrılık sürecine girildiği andan itibarense o güne dek birer masal kahramanı gibi idealize ettiğimiz ünlüler, sıradanlaşıyor. Onların da hata yapmış olabileceği gerçeğiyle yüzleştiğimiz andan itibaren dedikodu kazanının içine dalıyoruz. Kırılan gerçeklik algımız nedeniyle ilişkide yaşanan gelişmelerinin ne kadarının gerçek, ne kadarının hayal ürünü olduğunu bir türlü tam olarak çözemiyoruz. Uzmanlar, zihinde yaratılan bu fantezi dünyasından uzaklaşmak için öncelikle ünlülerin tıpkı bizler gibi birer insan olduğunu kabul etmek gerektiğini söylüyor. Smerling, "Onlar da insani duygular yaşayan, sorunları olan, olaylar karşısında duygusal tepkiler verebilen veya hata yapma potansiyeline sahip birer birey. Hatasız olmaları gerektiğini düşünmek empati kurmanıza engel olabilir" diyor ve çalkantılı magazin dünyasından tam olarak kopamasanız da zaman zaman uzaklaşmanızı tavsiye ediyor. ■

"İmrenilen, hatta rol model olarak görülen çiftlerin başarısız ilişkileri bizim de kalp kırıklığı yaşamamıza neden oluyor."

Ayrılık Çanları Çalınca


Tristan Thompson-Khloé Kardashian


Channing Tatum-Jenna Dewan


Anna Faris-Chris Pratt

S&C

Erkek gurumuz soruları yanıtlıyor

İleride çocuk sahibi olmak istemiyorum. Nişanlıma durumu söylememe rağmen bunun geçici bir süreç olduğunu, zamanı geldiğinde annelik içgüdümün ipleri ele alacağını söylüyor. Hislerimden emin olduğumu ona nasıl açıklayabilirim?

C_Öncelikle bunun oldukça ciddi bir konu olduğunun farkına varın. Laf arasında geçen sözler nedeniyle söylediklerinizi tam olarak ciddiye almamış olabilir. "Bu akşam evde kalıp çocuk sahibi olma konusunda konuşmamız gerektiğini düşünüyorum" diyebilirsiniz. Erkekler zaman zaman ciddi konuları görmezden gelme eğiliminde olabiliyor. Buna izin vermeyin ve "Benim için önemli bir konu. Ne hissettiğimi biliyorum ve zaman fikirlerimi değiştirmeyecek" deyin.

S_ Randevuya çıktığım kişi, olur olmadık anlarda cinsel bölgesine dokunuyor. Bu alışkanlıktan kurtulmak çok mu zor?

C_ Rahatsızlığınızda sonuna kadar haklısınız. Sorun uzayan bölgesel tüylerden kaynaklanıyor olabilir. Tahmin edersiniz ki, bu sorunu çözmek hayli kolay. Ancak her erkek, bunun kaba bir davranış olduğunu bilir. Davranışı sizi gerçekten rahatsız ediyorsa bir daha görüşmemek de seçenekler arasında.

S_ Erkekler çalışma saatleri içinde seksi mesajlar almaktan hoşlanır mı? Yoksa dikkatleri dağıldığı için rahatsız mı olurlar?

C_ Mesai saatleri içinde bu tarz beklentisi olmamasına rağmen gönderdiğiniz mesaj onu mutlu edecektir. Fakat bilgisayarından mesajlarına direkt erişimi varsa iş arkadaşlarına yakalanmamak adına dikkatli olmanızda fayda var. Bu tarz aksilikler yaşamak istemiyorsanız öncesinde zamanlamanın doğru olup olmadığını açıkça sorabilirsiniz.

S_ Eşim fiziksel anlamda kendine hiç güvenmiyor. Onu hâlâ çekici bulduğumu kendisine nasıl gösterebilirim?

C_ İltifat çoğu zaman işe yarasa da bu durumda istediğiniz sonucu vermeyebilir. Ona yeni bir gömlek alın ve giydiğinde çok yakışıklı olduğunu söyleyin veya uyumak için uzandığınızda ona arkadan sarılın ve çok seksi olduğunu söyleyin. Ayrıca cinsel hayatınızda tempoyu yüksek tutmak da egosunu okşamaya yetecektir.

S_ Erkekler neden kalabalık gruplar halinde takılır? Bunun kadınların kendilerinden uzaklaşmalarına neden olduğunu bilmiyorlar mı?

C_ Tahmin edersiniz ki erkeklerin sosyal hayatı yalnızca kadınlarla tanışmak üzerine kurulu değil. Onlar da sizler gibi hemcinsleriyle eğlenmekten keyif alıyor. Kalabalık gruptan gözünüze kestirdiğiniz biri varsa onu nispeten yalnız yakaladığınız anda yanına gidip "Müsait olduğunda daha sessiz bir yerde konuşmak ister misin" diyebilirsiniz.

S_ Bir süredir görüştüğüm yakışıklı saçlarımda postiş olduğunu fark etti. Sizce bunu sorun eder mi?

C_ Erkekler bazı konularda kadınlara kıyasla daha sınırlı bilgiye sahiptir. Güzellik bunların başında sayılabilir. Ancak hiçbiri kendinizi daha güzel hissetmek adına yaptığınız hareketleri tuhaf karşılamayacaktır. Sizden en başta etkilenmiş olması görüşmeye devam etmeniz için yeterli. İlişkinizin ciddiye binmesi durumunda birbirinizi en doğal haliyle sevebilirsiniz.

S_ Yeni tanımaya başladığım kişi, yaklaşık bir yıldır düzenli olarak bir kadınla görüştüğünü ancak sevgili olmadıklarını söyledi. Ne yapmalıyım?

C_ Bu kadar uzun süredir görüşüyorlarsa aralarındaki bağ, sandığınızdan daha güçlü olabilir. Karşılıklı şekilde birbirinize başkalarıyla görüşme fırsatı veriyorsanız sorun yok. Aksi takdirde hayatındaki ikinci kadın olmayı kabul etmemenizi öneriyoruz.

Bu yaz evlenen kız arkadaşlarımdan birinin yakın erkek arkadaşıyla birkaç defa görüştük ama kendisi bir süre sonra kayıplara karıştı. Düğünde drama yaratmadan bu yaptığının saygısızlık olduğunu ona nasıl gösterebilirim?

C_ Sorun ne olursa olsun düğün günü ona yaklaşmamanızı öneriyoruz. Çünkü artan alkol seviyesi ikinize de istemediğiniz hareketler yaptırabilir. Bunun yerine düğünden yaklaşık bir hafta önce onu arayın ya da ona mesaj atın. "Selam, bir süredir konuşmuyoruz ve yüz yüze gelmeden önce bana ayıp ettiğini belirtmek istedim" diyebilirsiniz. Sonrasında kendi hayatınıza ve arkadaşlarınıza odaklanabilirsiniz.

Karın, basen ya da bacaklar... Fazla yağlarınız her nerede olursa olsun, sizin öncelikli hedefiniz onlardan kurtulmak değil mi? Oysa uzmanlar uyarıyor ve şişmanlık tipinizin sandığınızdan çok daha önemli olduğunu belirtiyor. Yağların depolandığı bölgeler hem olası sağlık sorunlarınıza dair önemli bilgiler veriyor hem de size özel zayıflama yöntemleri hakkında ipuçları fısıldıyor.

Elif Nazlı Duran

Fazla Yağlarınızın Şifresini Çözün

doktor cosmo

FOTOĞRAF: LUIS ÁLVAREZ / HEARST

Hemen hemen tüm kadınların yediği her fazla lokmanın direkt olarak oraya gittiğini düşündüğü bir bölgesi var. Genellikle bu durumun genetik yapımızın sonucu olduğuna inanıyor ve üzerinde fazla düşünmüyoruz. Oysa endokrinoloji uzmanları yağların depolandığı bölgenin aslında genel sağlık durumumuz hakkında gizli bilgiler verdiğini iddia ediyorlar. Üstelik bu yağların tam olarak orada depolanmasına yol açan sebebi öğrenerek onlarla daha kolay savaşmanız da olası. Öyleyse daha fazla vakit kaybetmeyelim ve haberimize geçelim. İşte yağların en fazla depolandığı bölgeler, buna yol açan sebepler ve en etkin savaşma teknikleri.

Depolanan Bölge:
Kalçalar ve Bacaklar

Ne Anlama Geliyor?
Bu bölgede biriken yağlar öncelikle hareketsiz yaşam sürdüğünüzü ve masa başı iş yaptığınızı anlatıyor. Uzun süre oturan kişilerde lenfatik sistem çok aktif şekilde çalışamıyor ve yağlı toksinleri bölgeden uzaklaştıramıyor. Ayrıca yapılan araştırmalara göre, psikolojik olarak stres altında olan kadınlar dengeli beslenseler hatta egzersiz bile yapsalar, bu bölgelerinin kalınlaşmasına engel olamayabiliyorlar.

Nasıl Savaşmalı?
İşyerindeki öğle molasında hemen en yakın kafeye koşmak yerine vaktinizin yarısını yürümek için harcamayı deneyin. Bu sayede hem biraz hareket edecek hem de stresten arınmış olacaksınız. Uzmanların ikinci önerisi buradaki kan dolaşımını hızlandırmak için bir şeyler yapmanız. Neler mi? Günde en az bir litre su için, bir vücut fırçası edinin ve her akşam duşta problemli bölgeleri yavaş yavaş fırçalayın. Biriken toksinleri atmanıza yardımcı olacak lenf drenaj masajı yaptırın.

Depolanan Bölge:
Karın

Ne Anlama Geliyor?
Ne yazık ki, kadınların en kolay yağ depolayabildikleri bölgelerin başında karın geliyor. Bunun en önemli sebebiyse elbette östrojen hormonu. Östrojen yağ depolanmasını kolaylaştıran enzimleri aktive ediyor ve siz egzersiz, diyet yapsanız bile karın bölgenizdeki problemlerden kurtulmak pek de kolay olmuyor. Araştırmalara göre, östrojen içeren kombine doğum kontrol hapları da sorunu baş edilmesi daha zor hale getirebiliyor. Ayrıca sürekli inip-çıkan kan şekeri de karında biriken yağların baş sorumluları arasında.

Nasıl Savaşmalı?
İşe kan şekerinizi dengeleyerek başlayabilirsiniz. Bunun için mutlaka güne, tam buğday ekmeği, yumurta, zeytin, peynir ve yeşilliklerden oluşan sağlıklı kahvaltıyla başlayın. Abur cubur tüm yiyecekleri hayatınızdan çıkarın ve bunların yerine ceviz, fındık, incir gibi sağlıklı besinleri tüketin. Böylece kan şekeriniz dengelenecek ve tatlı yemeyeceksiniz.

Depolanan Bölge:
Kollar

Ne Anlama Geliyor?
İşte savaşmanın en zor olduğu bölgelerden biri. Kollardaki yağlanmanın sebebi çoğu zaman genler oluyor ve sporla, diyet pek işe yaramıyor. Ancak sporun işe yaramamasının önemli bir sebebi de çoğu zaman bu bölgeyi (yani üst kolların arkası) etkileyecek fazla egzersiz yapmamamız.

Nasıl Savaşmalı?
Kötü yani doymuş yağları hayatınızdan çıkararak savaşa başlayabilirsiniz. Bunların yerine zeytinyağı ve fındık yağını tercih edin, bol bol omega 3 içeren somon ve ton gibi balıklardan yiyin. Kol arkasında biriken yağlarla savaşmak için atacağınız ikinci adım da spor olmalı. Bölgeyi çalıştıran egzersizlere yönelin.

Depolanan Bölge:
Ayak Bilekleri

Ne Anlama Geliyor?
Eğer vücudunuzun diğer bölgelerine kıyasla kalın ayak bilekleriniz varsa bu, büyük ihtimalle, yağ değil, bu bölgede biriken su yani ödemdir. Bunu kontrol etmek için başparmağınızı bileğinize bastırın ve birkaç saniye basılı tutun. Eğer parmağınızı çektikten sonra orada oluşan beyaz çukurluk bir süre daha kalıyorsa bu durumun gerçekten de ödem olduğunu gösterir.

Nasıl Savaşmalı?
İnatçı ödem başta kalp-damar ve böbrek hastalıkları olmak üzere birçok ciddi sorunun belirtisi olabiliyor. Onun için sorununuz uzun zamandır devam ediyorsa doktora görünün. Probleminizin boyutu hafifse günde iki fincan karahindiba çayı içebilirsiniz.

Depolanan Bölge:
Göğüsler

Ne Anlama Geliyor?
Evet, bazen yağlar göğüslerde de depolanıyor ve bunu yaşayan birçok kadın, büyük ihtimalle, bunu problem gibi görmeyip, "Benim yağlarım istediğim yerde depolanıyor" diyor. Ancak uzmanlar kesinlikle aynı fikirde değil. Çok sık olarak rastlanmasa da, yağların göğüslerde birikmesi karaciğerde sorun olduğunu ve kişinin çok fazla sigara içip alkol aldığını gösteriyor.

Nasıl Savaşmalı?
Elbette sigara ve alkol gibi kötü alışkanlıklardan uzak durarak! Unutmayın ki, aşırı alkol, bünyenize verdiği birçok zarara ek olarak metabolizmanızı da yavaşlatır ve kilo almanıza yol açar. Sigaranın zararlarından bahsetmiyoruz bile!

Ya Sorun Tamamen İçinizdeyse

İnceciksiniz, 36 bedensiniz ve hayatınızdan da çok memnunsunuz. Peki, yağların içinizde yani iç organlarınızda da depolanabileceğini biliyor muydunuz? Çok fazla şekerli, yağlı besin tükettiği ve hiç spor yapmadığı halde zayıf kalan birçok kadın, kendileri farkında olmasalar da, aslında bu sorununun pençesinde oluyor. Eğer siz de onlardan birisi olduğunuzu düşünüyorsanız vakit kaybetmeden doktora başvurun ve durumun MR taramasıyla tespit edilmesini sağlayın. Böylece geç olmadan kalp-damar hastalıkları ve diyabete yol açabilen bu soruna karşı önlem almış olacaksınız.

Yaz Aylarında Spor

Termometrelerin gösterdiği hava sıcaklığı günden güne artarken sağlığınızı ve formunuzu korumak adına bazı noktalara dikkat etmeniz gerekiyor.

1

Egzersiz Saati
Ozon tabakasının gördüğü hasar nedeniyle güneş ışınlarının olumsuz etkilerinden korunmak artık hiç kolay değil. Bu nedenle güneşin dik açıyla geldiği 11:00-15:00 saatleri arasında dışarıda egzersiz yapmamaya özen gösterin.

2

Güneşlenme Sorunsalı
Sabah erken saatlerde ya da öğleden sonra vücudunuzun ihtiyacı olan D vitamini ihtiyacını karşılamak için 15-20 dakika kadar güneşlenebilirsiniz. Unutmayın, güneşin altında saatlerce yatarak bronzlaşma trendi 90'lı yıllarda kaldı. Sağlığınız çok daha önemli.

3

Tutulmalara Karşı Yüzün
Uzun çalışma saatleri, klimadan gelen soğuk havayla birleşerek yaz aylarında daha sık boyun ve sırt tutulması gibi sorunlar yaşamanıza neden olabilir. Bu tarz sorunların en etkili çözüm alternatifi yüzme olabilir.

haberleri



Uzm. Dr. Jennifer Ashton

Merak Edilenler

S_ Ertesi gün hapı nasıl kullanılmalı?

C_ Ertesi gün haplarının istenmeyen hamileliklerin yaşanmaması için yalnızca acil ve gerekli durumlarda kullanılması tavsiye ediliyor. Hapın korunmasız cinsel ilişkiden sonraki 72 saat içinde alınması gerekiyor. (Ne kadar erken alırsanız o kadar etkili oluyor.) Ertesi gün hapı, sonraki cinsel ilişkiler için korunma yöntemi değildir. Devamlı kullanılması uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.

S_ Sutyen takmamak göğüs sağlığına yararlı mı?

C_ Sutyen takmanın göğüs sağlığını olumlu ya da olumsuz etkilediği sonucuna ulaşan herhangi bir çalışma bulunmuyor. Ancak uzun süre sutyen takmamak zamanla göğüs uçlarınızın zedelenmesine neden olabilir. Bu tarz bir sorun yaşamıyorsanız nasıl rahat ediyorsanız o şekilde davranabilirsiniz.



Sağlık Dostu Teknoloji

Akşam saatlerinde koşuya çıkmaktan hoşlanıyorsanız güvenliğinizi de düşünmek durumundasınız. Bu akıllı anahtarlık (aynı zamanda kolye olarak da kullanılabiliyor) egzersiz esnasında tıklamanız anında iletişim bilgisini verdiğiniz insanlara nerede olduğunuz bilgisi ve acil durum uyarısı gönderiyor. *amazon.com, 60 USD*

10

THE JOURNAL PEDIATRICS **TARAFINDAN YAPILAN ARAŞTIRMAYA GÖRE, HPV AŞILARININ VİRÜSÜN EN TEHLİKELİ DÖRT TÜRÜNE KARŞI KORUMA SÜRESİ 10 YIL KADAR.**



Arkadaşımın Temiz Mayosunu Giymem Ne Kadar Tehlikeli?

Problem Yok — Uzak Durun

Buradaki anahtar kelime 'temiz', mayo uygun şekilde yıkanıp kurutulduğu sürece herhangi bir sağlık sorunu yaşama ihtimaliniz sıfıra yakındır. New York Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Prof. Dr. Philip Tierno, "Deterjan ve sabun gibi temizlik malzemeleri hem ciltten bulaşan bakterileri hem de arkadaşınızda bulunan olası virüs ve mikropları temizler. Bu nedenle enfeksiyon kapma riskiniz hayli düşüktür" diyor. Ayrıca, kurutma makineniz veya çamaşır makinenizin kurutma özelliği yoksa mayoyu güneşin altında bırakabileceğinizi söylüyor: "UV ışınları dezenfekte etkisi gösterir" diye ekliyor.

FOTOĞRAF: GETTYIMAGES.COM

Bu Besinleri Tüketin Menopoz Yaşınızı Geciktirin

Ülkemizde her 100 kadından üçü, kalp hastalıkları, osteoporoz ve depresyon gibi ciddi sonuçları beraberinde getiren erken menopoz riskiyle karşı karşıya kalıyor. Yapılan son araştırmaların sonucuysa bazı besinlerin menopoz yaşını ortalama üç yıl daha ileriye atabildiğini ortaya koyuyor.

Elif Nazlı Duran

Geçtiğimiz ay İngiltere'de yapılan bir çalışmanın sonuçları oldukça ilginç bulguları ortaya koydu. Bu çalışmaya göre, yağ oranı yüksek balık ve bol taze sebze tüketen kadınlar, diyetlerinde rafine un ve pirince daha fazla yer veren kadınlara kıyasla menopoza daha geç yaşta giriyorlar. Journal of Epidemiology and Community Health'de (Epidemiyoloji ve Halk Sağlığı Gazetesi) yayınlanan çalışmaya göre paketli atıştırmalıklar ve gazsız içeceklerden kaçınmak da menopoz yaşının ileriye atılmasında önemli bir etken.

FOTOĞRAF: JENA ARDELL

Çalışmayı gerçekleştirmek için Leeds Üniversitesi profesörlerinden Yashvee Dunneram ve ekibi, 40 ve 65 yaş arasında tam 14.172 kadını dört yıl boyunca takip etmiş. Ve gözlemleri, sofralarında somon, sardalya, hamsi gibi yağlı balıklarla antioksidan açısından zengin sebzelere daha fazla yer veren kadınların, diğer kadınlara kıyasla, menopoza ortalama yaşın üç yıl üzerinde girdiği yönünde olmuş. Diyetlerinin önemli bir bölümünü rafine gıdalar oluşturan gruptaysa bu oran tam tersi olarak izlenmiş. Peki, rafine gıda tüketen kadınlara ait bulgular bir kenara bırakılıp sadece balık ve sebze tüketen kadınlar kıyaslandığında sonuçlar ne diyor? Burada durumsa, balık seven kadınlardan yana; taze sebzeler, rafine gıdalara kıyasla, çok daha sağlıklı olsalar da menopoz yaşı üzerinde yağlı balıklar kadar önemli rol oynamıyorlar. Bunun nedeniyse, vejetaryen tipi beslenmenin düşük östrojen seviyeleriyle ilişkili olması.

Başka çalışmanın sonuçlarıysa menopoz yaşında kalsiyum tüketiminin önemini ortaya koyuyor. Buna göre, yüksek oranda kalsiyum alan kadınlarda erken menopoz yüzde 13 oranında daha az gözleniyor. En önemli kalsiyum kaynaklarının başında süt ve süt ürünleri geliyor. Pekmez, susam, kuru baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler, kuru meyveler, fındık ile fıstık da kalsiyumu zengin gıdalar arasında yer alıyor. Yine yüksek düzeyde D vitamini alan grupla en az düzeyde alan kadınların kıyaslandığı çalışmalarda, D vitamini alan grupta erken menopoz riskinin yüzde 17 daha düşük olduğu görülüyor.

Günümüzde ABD'de menopoza girme yaşı ortalama

52

Avrupa'da

50

Türkiye'de

46

ERKEN MENOPOZ CİDDİ SORUNLARI DA BERABERİNDE GETİRİYOR

Ayrıca yapılan çalışmalara göre, ülkemizde her 100 kadından üçü erken menopoz açısından risk altında. Adet döngüsünün 40 yaşından önce kalıcı olarak kesilmesi durumu olarak tanımlanan erken menopoz, osteoporoz, kardiyovasküler hastalıklar ve felç gibi ciddi sağlık problemlerine yol açabiliyor. Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Jale Dal Ağca erken menopoza yol açabilen etkenleri şu şekilde sıralıyor.

GENETİK FAKTÖRLER

Annenizin menopoza girme yaşı, sizin menopoza giriş yaşınızı belirleyebiliyor. Dolayısıyla erken menopoz için tıbbi bir neden yoksa, altta yatan faktör genetik geçiş olabiliyor.

SİGARA İÇMEK

Birkaç çalışmanın analizi, uzun süredir ya da düzenli sigara içen her 10 kadından birinin erken menopoz için risk altında olduğunu gösteriyor. Yapılan çalışmalara göre; günde 20'den fazla sigara içen kadınlar, içmeyen kadınlardan iki yıl önce menopoza giriyor.

KİLO

Çok zayıf olmak, örneğin yağ kitle indeksinin yüzde 12'nin altında olması daha az yağ dokusu ve östrojen deposuna sahip olmak anlamına geliyor. Bu tablo da adetlerin kesilmesine ve bu kadınların üçte birinin erken menopoza girmesine neden olabiliyor. Obezite de erken menopoza yol açan önemli etkenler arasında yer alıyor.

EGZERSİZ YAPMAMAK

Hareketsiz yaşam tarzı, aşırı hormonların ve toksinlerin vücutta birikmesine neden oluyor. Bunun aksine egzersizle kalp hızımız artıyor, bu da vücuda daha fazla oksijenli kanın pompalanmasını sağlıyor. Dolaşımdaki bu artış toksinlerin giderilmesine de yardımcı oluyor. Ayrıca egzersiz vücut ısısını arttırarak ter bezlerini tetikliyor. Ter vücutlarımızın toksinlerini atmasının başka bir yolu. Bu nedenle haftada en az üç gün, mümkünse beş gün spor yapmak gerekiyor.

STRES

Psikolojik stres üremeyle ilişkili hormonal sistemde değişikliğe neden olabiliyor. Yapılan araştırmalar, kronik endişe, hüzün, korku ve diğer olumsuz duyguların, üreme sistemi ekseni işleyişini değiştirerek erken menopoza yol açabileceğini tespit etmiş.

KİMYASALLAR

Bazı kozmetik ürünlerde bulunan kimyasallar ve teflon ürünlerinin de yumurtalıklara zarar verebileceğini gösteren çalışmalar da mevcut. Zararlı olduğu bilinen propanediol, metilolakrilamid ile monometil eter gibi kimyasal maddeleri içeren ürünleri kullanmamak büyük önem taşıyor.

Tuzu Azaltmak için 8 Önemli Neden

Yoksa siz halen tuzu azaltmadınız mı?



Fazla tüketimi böbreklerden mideye, bağışıklık sisteminden insülin direnci seviyesine kadar vücudun pek çok organı ve fonksiyonunu etkilediğini bilmeniz belki fikrinizin değişmesini sağlayabilir.

Serpil Çekin

Tuz, içerdiği minerallerle vücudun yaşamsal fonksiyonlarını devam ettirebilmesi için son derece önemli bir role sahip, evet ama yeterli miktarda alındığı sürece. Dünya Sağlık Örgütü, bunun için günde ortalama 5 gram yani bir silme çay kaşığı tuz alımının yeterli olduğunu söylüyor. Türkiye'de ise bu miktar maalesef 16-18 gramı buluyor. Beslenme uzmanları fazla miktarda tuz tüketmenin zehir tüketmekten farksız olduğunu, başta böbrekler olmak üzere vücudun birçok organına ve fonksiyonuna zarar verdiğini söylüyor. Biz genellikle tuzun yemek masasında eklenen tuzun zararlı olduğunu düşünüyoruz ama en çok zararı işlenmiş gıdalardan görüyoruz. Öyle ki işlenmiş gıdalar sodyum alımının genelde yüzde 75 gibi yüksek bir oranını oluşturuyor. İşte bu yüzden sadece soframızdan tuzu kaldırmak değil, tükettiğimiz işlenmiş gıdalara da dikkat etmek gerekiyor. Peki, tuz sağlığımızı nasıl etkiliyor? Bu sorununu yanıtı Acıbadem Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Sevgi Şahin veriyor.

1 Kan Basıncını Yükseltiyor

Diyetteki tuz artışı kan basıncını yükseltiyor. Tuz tüketimi arttığında aynı zamanda kan basıncını düşürmek için alınması gereken tansiyon düşürücü ilacın dozu ve sıklığı da artıyor. Bunun nedeni ise tuzun tansiyon ilaçlarının etkisini azaltması. Özellikle de ACE inhibitörü ve ARB grubu tansiyon ilaçlarının etkisine direnç gelişmesine yol açıyor. Tuzla hipertansiyon arasında doza bağlı ve doğrudan bir ilişki mevcut. Tuz alımının azaltılması uzun dönemde kalp-damar hastalıkları ve inme riskini azaltıyor. Örneğin, diyetle alınan tuzun 10 gramdan 5 grama düşürülmesiyle inme riski yüzde 23 ve kalp damar hastalıklarının riski de yüzde 17 oranında azalabiliyor.

2 Böbreklerde Kalıcı Hasar Oluşturabiliyor

Tuzlu beslenme, sadece sistemik kan basıncını yükseltmekle kalmıyor, böbrek hücreleri içindeki basıncı da artırıyor. Bazı hücrelerin içindeki basınç artışı, böbreğin süzme membranını proteinlere daha geçirgen hale getiriyor. İdrarla protein atılımının artması da uzun dönemde böbrekte kalıcı hasar oluşturabiliyor.

FOTOĞRAF: GSPICTURES/ISTOCK.COM

6 Bağışıklık Sistemini Etkiliyor

Hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarda fazla tuz alımının bakteriler ve yabancı maddelere karşı savaşan koruyucuların fonksiyonunun azaldığını ortaya koyuyor. Bunun sonucunda da bağışıklık sistemi bakteri ve virüslere karşı zayıflıyor.

3 İnsülin Direncini Artırabiliyor

Yüksek sodyum içeren diyet, kanda leptin düzeyini yükseltiyor. Bu hormonun artışı karın bölgesindeki yağ hücrelerini çoğaltıyor. Karın bölgesinde yağlanma da bel çevresinin genişlemesiyle sonuçlanıyor. Bunun sonucunda insülin direnci artıyor.

4 Mide Kanseri Riskini Yükseltiyor

Yüksek sodyum içeren beslenme mide mukozasında hasar oluşturuyor. Hasarlanan mukoza kanserojen maddelere daha hassas hale geliyor. Bazı bakterilerin midede daha uzun yerleşmesine ve hasar yapmasına yatkınlık yaratıyor. Hasarlanan mide mukozasında da kanser gelişebiliyor. Bu nedenle tuzlu gıdalar, tütsülenmiş ve salamura gıdalardan uzak durmak gerekiyor.

5 Böbrek Taşına Yol Açabiliyor

Tuzlu beslenme idrarla kalsiyum atılımını artırıyor. İdrarda bulunması gerekenden fazla kalsiyum atılması da böbrek taşı oluşumuna yol açabiliyor. Böbrek taşları enfeksiyon odağı oluşturarak veya idrar yolunda tıkanmaya yol açarak böbreklerde hasar gelişmesine neden olabiliyor.

7 Damar Hastalığına Bağlı Demansı Hızlandırabiliyor

Damar hastalığına bağlı demans, bunamanın en sık görülen türü. Zihinsel fonksiyonların tümünü etkileyen bu tablo, beyin kan dolaşımının damar sertliği nedeniyle bozulması sonucunda gelişiyor. Tuz tüketiminin fazla olması, damar yapısını bozarak ve kan basıncını yükselterek damar hastalığına bağlı demansı hızlandırıyor.

8 Meniere Hastalığına Neden Olabiliyor

Denge bozukluğu, şiddetli baş dönmesi, bulantı ve kusma ile karakterize meniere hastalığı, iç kulağın hasarlanmasıyla ilgili bir sorun. Yüksek miktarda tuz alımı vücutta su tutulmasına neden olduğu için iç kulak basıncını artırıyor, hastalığın belirti ve bulgularını şiddetlendiriyor. Meniere hastalığının tedavisinde tuzsuz diyet son derece etkili oluyor. ■

Tuz Alımını Makul Sınırlara Düşürebilmek İçin...

✓ Yemek masasına tuzluk koyma alışkanlığından vazgeçin.

✓ Yiyecekleri baharatlarla tatlandırma alışkanlığı edinin.

✓ Market alışverişleri sırasında ürünlerin sodyum içeriğine bakmayı ihmal etmeyin.

✓ Gıdaların üzerinde sodyum miktarı verildiyse bu rakamı 2.5 ile çarparak tuz miktarını hesaplayabilirsiniz. Örneğin ürünün 100 gramında 1.5 gram tuz veya 0.6 gram sodyum varsa "yüksek tuzlu ürün", 0.6 gram tuz ya da 0.1 gram sodyum varsa "düşük tuzlu ürün" grubuna giriyor.

✓ Turşu, ketçap, hardal, zeytin, soya sosu vb. yiyeceklerin tuz içeriği çok fazladır. Bu besinleri mümkün olduğunca az tüketin. Örneğin bir çay kaşığı soya sosu 335 mg sodyum (837.5 mg tuz), bir çay kaşığı kabartma tozu 530 mg sodyum (1.32 gram tuz) içerir içeriyor. Bu miktar günlük tuz alımının neredeyse 5'te 1'ini oluşturuyor.

✓ Tuz içeriğinin yüksek olabileceği hiç aklımıza gelmeyen enginar, ıspanak ve kerevizin 100 gramında sırasıyla 86/71/100mg sodyum bulunuyor. Bu besinleri pişirirken ekleyeceğiniz tuz miktarını azaltmayı unutmayın.


Cameron Alborzian

Ayurvedik Gurudan *Genç Kalmanın 15 Sırrı*

Cameron Alborzian; İran asıllı (anne İngiliz-baba İranlı) 90'ların ilk ve ünlü erkek modellerinden biri. Versace, Dior, Gaultier, YSL için o dönemin aranılan yüzü, Madonna'nın *Express Yourself* klibindeki esmer ilah ta kendisi. 20 yıl önce modellik kariyerini zirvede bırakıp ruhsal bir yolculuğa çıkıyor. Bugün dünyadaki hatırı sayılır Ayurvedik gurulardan biri. 51 yaşındaki karizmatik görüntüsü, nefis enerjisiyle karşımızda bağdaş kurmuş oturuyor. Gözlerimizin içine nüfuz eder gibi gülümseyerek bakıyor çünkü bedenler kıyafetlerimiz, gözler bizi deşifre eden organlarımızmış; yani o bizimle öyle tanışıyor. Taksim CVK Park Bosphorus Hotel bünyesindeki Safira Spa&Fitness merkezinin düzenlediği Dosha Weekend'e katılmış bu işlere meraklı bir grup (kadın ağırlıklı!) kişiler olarak, matlarımızın üzerinde heyecanla biz de onu inceliyoruz. İki gün boyunca yaptığım yoga bana kalsın, size Cameron'dan duyduklarımı aktarmak isterim. Hepsi makul-mantıklı, faydalı bilgiler, keşke anlattıklarını hayatlarımıza geçirmesi de dinlerken ikna olduğumuz kadar kolay olsa!

Harika deneyimdi. Tam iki gün, Cameron Alborzian ile yoga yapıp engin Ayurvedik bilgilerle dolup taştım. Peki 90'lardan bu yana onu tanıyan kim var aramızda; parmak kaldırmasın, okusun çünkü yaşlanmamayı öğreniyoruz kendisinden!

Özlem Kotan

1-Hangi Yaşta Olduğunuzu Gözler Anlatır

"Her şeyi gözlerden görebilirsiniz. Burada sadece nasıl göründüğümüzden değil, nasıl olduğumuzdan da bahsediyoruz. 20 yaşındasınız ama hiç enerjiniz yok ve 30-40 yaşlarında gösteriyor olabilirsiniz. Veya 50-60 yaşındasınız ama 30'unda gösteriyorsunuzdur. Aslında vücudunuz, olduğunuz yaştan kendini 10 yaş daha genç hissetmeli. İdeali budur. Bu aynı zamanda hayata bakış tarzınız ile de ilgilidir. Mesela, ben size "Diyetinizde biraz daha fazla zerdeçal kullanın, cildiniz için nem bitkisinden ve doğal yağlardan yararlanın" tavsiyelerini verebilirim. Tüm bunlar cilde yardımcı olur ama cilt yine de yaşlanmaya devam eder. Tıpkı satın aldığınız o çok pahalı antiaging kremlerle ilişkiniz gibi; ne kadar pahalısını da kullansanız, sonuçta cilt yaşlanmaya devam edecektir."

2-Yalan Söyleyen Daha Çabuk Yaşlanır!

"Hepimiz yaşlanmaktan korkuyor, utanıyoruz. Oysa yaşlanmanın nesi kötü ki? Özellikle kadınlar üzerinde daha fazla baskı var ve bu konuda erkeklerden daha farklı hissediyorlar. Bu baskıyı acaba erkekler mi yaratıyor yoksa kadınların kendileri mi? Bunlar düşünülmesi gereken şeyler. Ayurvedik düşünme tarzı farkındalık ile ilgilidir. 'Acaba problemlerimi kendim mi yaratıyorum yoksa başkası mı' sorusunu kendimize sormalıyız. Genellikle problemlerimizi düşünce şeklimizle kendimiz yaratırız. Eğer düşünce tarzımızı değiştirirsek, problemlerimizi de

daha rahat çözeriz. Yogi tarzı düşünme şeklinde cevapları bulmak için kendi içimize bakıp, cevabı ararız ve başkasının bu cevapları bize söylemesini beklemeyiz. Yoganın bir kısmı da "Eğer her zaman doğruları söylerseniz, genç kalırsınız" der. "Yalan söyleyip, dürüst kalmazsanız daha çabuk yaşlanırsınız!" Çünkü birçok insan genç kalma konusunu sadece beslenme ile sınırlı sanıyor.

3-Sindirim Sistemi Güçlü Tutulmalı

"Omega 3 takviyesi alırsam, sebze-meyve suyu içersem genç kalırım diyenler çok. Bu size tabii yardımcı olur ama tüm olay bundan ibaret değildir. Bol su içebilir, sebze yiyebilirsiniz ama yine de yaşlanma sürecini yavaşlatamazsınız. Ayurveda; 'Eğer sindiriminizi güçlü tutarsanız vücudunuz da genç kalır' diyor. Sindirim güçlüğünüz varsa veya mideniz fazla asit üretiyorsa vücut çok daha çabuk yaşlanır."

4-Çok Fazla Su İçmek Yaşlandırır

"Bir şey size dokunuyorsa, iyi sindiremiyorsanız onu yemeyin. Bu çok basit kuraldır. Mesela peyniri çok seviyorsanız ama ne zaman peynir yerseniz mideniz kötü oluyorsa, vücudunuz size cevap vermiş olur. Vücudunuzun peynire ihtiyacı yok demektir. Genç kalabilmenin sırrı vücudunuzun size anlatmaya çalıştıklarını dinlemektir. Mesela yanlış bilinen şeylerden biri de, genç kalabilmek için çok fazla su içmek gerektiği. Aslında bu doğru değil, vücudunuzun yüzde 80'i sudan oluşur ve belli miktar suya ihtiyacınız var. Herhangi bir şeyi aşırı yaparsanız, daha hızlı yaşlanırsınız. Çok fazla su içerseniz, vücudunuz bundan kurtulmak için onu dışarı atması gerekir, bu da idrarın dengesini bozar. Eğer çok su içerek, idrarı sulandırırsanız, tuvalete gittiğinizde idrarın rengi neredeyse renksiz ise, bu gereğinden fazla su içtiğinize işaret eder. Bu da cildiniz için kötüdür ve cildi çok daha hızlı yaşlandırır.

5-Her Gençleşme Trendine Güvenmemeli

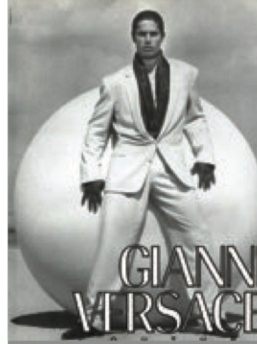
"Danışanlarıma; eğer yeni bir güzellik bilgisi veya trendi, Ayurveda veya Çin tıbbı gibi çok eski bir sistemden gelmiyorsa genellikle doğru değildir derim. Çünkü bu trendler Ayurveda gibi çok eski bilgileri alıp, birazcık değiştirip yeniden sunmaya çalışırlar. Halbuki, biz yogilerin öğrendiğimiz bilgiyi değiştirmeye izni yoktur. Bizler eski kitaplarda ne yazıyorsa onu aynen değiştirmeden söyleriz. Bunu istediğiniz gibi alıp, kendiniz için istediğiniz şekilde kullanmak size kalmıştır. Her şeyi dengeli yapmak çok önemlidir. Ölçülü ve dengeli bir yaşam şekli, genç ve sağlıklı olmanın sırrıdır.

6-Sürekli Üzülen Biri Daha Çabuk Yaşlanır!

"Vücudunuz iyi veya kötü sürekli yeni koşullara adapte olmak zorunda kalır. Değişime açık olmak sizi genç tutan şeylerden biridir. Mesela sürekli üzülen biri, daha çabuk yaşlanır. Hataya karşı daha rahat tutumu olan biri ise daha az strese girer, daha geç yaşlanır. Ayurveda aynı zamanda düşünme şeklidir, hem vücudunuz hem de aklınız ile ilgilidir. Bu ikisinin sürekli birlikte hareket etmesi gerekir."









7-Sorun Üçüncü Kadehe Geçtiğinizde Başlar

"Cildi genç tutmanın çaresi onu esnek tutmaktadır. Cildi ne çok fazla, ne çok az su içerek ama yağlarla besleyerek genç tutarsınız. Mesela, kışın susam yağı yazın da Hindistan cevizi yağı kullanarak cildin iyi görünmesini sağlayabilirsiniz. Gençlik aslında içeriden gelir. Örneğin alkol kullanımında karaciğerinizi yorarsınız ve karaciğer de cildi genç tutan organlardan biridir. Burada bir bardak şaraptan bahsetmiyorum, üçüncü kadehe geldiğinizde asıl problem başlar."

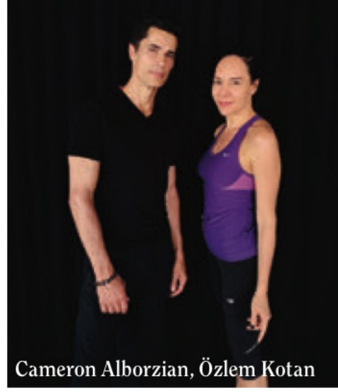
8-Aklın Elementleri Vardır

"Ayurveda'ya göre aklın da elementleri vardır ve bunlara Gunas adını veririz. Bu Gunas'lar Sattva yani denge, Rajas yani ateş ve Tamas yani topraktır. Hiçbir zaman sürekli dengede kalmayız. Dengeli Sattva zamanlarımız olur daha sonra Rajas'a geçeriz ve Rajas biraz ölüm veya tehlike gibidir mesela alkol kullandığınız zaman bu oluşur, birden çok enerjik ve dünyayı fethedebilir gibi hissedersiniz, alkolün etkisi yok olurken Tamas'a geçiş yapar, depresif hissedersiniz. Mesela et de Tamas'tır; ağırdır, yoğundur. Biraz et yemekten sorun çıkmaz, çok et yerseniz iyi gelmez. Aklın elementleri besinlerde de vardır."

9-Kemikler İçten Yağlanmalıdır

"Sisteminizde belli bir miktar yağa ihtiyacınız vardır. İyi yağlar balık, kuruyemiş, tohumlarda (susam gibi) bulunur. Yani cildinizi yağ-





Cameron Alborzian, Özlem Kotan

12-Aslında Akşam Yemeğine İhtiyaç Yoktur!
"Gece yemek de vücudu yaşlandırır. Aslında kimsenin akşam yemeğine ihtiyacı yoktur, akşam yemeği daha çok zevk alınan bir şeydir, gereklilik değildir. Bu yüzden yaşamınızda çok fazla keyif varsa ve bunlar birer gereklilik değilse, vücut ve akıl daha hızlı yaşlanır. Genç kalmak, gerekliliklerle isteklerinizi dengelemektir diyebiliriz."

ladığınız gibi kemiklerinizi de içten yağlamanız gerekir. Aksi takdirde kemikler aşırı gerginleşir, tutulur, katılaşır. Kemikler yaşlanmaya başladığında siz de yaşlanmaya başlarsınız. Yoga yaptığınızda esnekleşir, genç kalırsınız. Esneklik, vücuda çok daha fazla oksijen girmesini sağlar."

10-Öğle Yemeklerinde Sohbet Etmeyin
"Birçoğunuz ofislerde çalışıyorsunuz ve ofis ortamında ışık, hava, her şey yapaydır. Fırsatlar yaratıp dışarı çıkıp, güneş görmek, yürümek, öğle yemeğinizi dışarıda yemek ve insanlarla konuşmamak size iyi gelecektir. Öğle yemeğindeki sohbetinizle yemek aranız bitmiş demektir. Tekrar masanıza döndüğünüzde yorgun hissedersiniz. Ne kadar çok doğaya, suyun yanına, rüzgara, güneşe çıkarsanız o kadar yavaş yaşlanırsınız. Çünkü bu sırada yeryüzü size yardımcı olur. Ne kadar kapalı mekanlarda kalırsanız o kadar çabuk yaşlanırsınız. Biz insanlar içerde oturmak için programlanmamışız."

11-Ateşli Hastayken Yemek Yemeyin
"Yemek yemediğiniz zaman vücut daha hızlı temizlenir. Bu yüzden oruç tutmak, biriki gün yemek yememek vücudunun temizlenebilmesi için çok iyidir. Hastalandığınızda yemek yemeyin. Sıcak su için, bitki çayları tüketin, ertesi gün göreceksiniz ki çok daha çabuk iyileşmişsiniz. Ateşiniz varken, vücudunuz bir şeyleri yakmaya çalıştığını size gösterir. O sırada yemek yerseniz, vücudunuzun harcadığı enerji direkt mideye gider. Ve iyileşme süreci ağırlaşır. O yüzden 24-36 saat yemek yemezseniz, vücut o toksinden daha çabuk kurtulur. Vücudun çabuk yaşlanmasının nedenlerinden biri de hastalıklardır."

13-Baş Ağrılarını Hafife Almayın
"Bir hastalık kendini önce baş ağrısı ile gösterebilir. Bir bakarsınız beş sene sonra kansere dönüşmüş. Bu yüzden baş ağrısı aşamasındayken hastalığı durdurmalıyız. Baş ağrısı vücudunuzun size bir şey anlatmaya çalışmasıdır. Belki hava çok fazla sıcaktır veya havalandırma çalışıyordur, çok soğuktur. Baş ağrıları başka şeye dönüşebilir, o yüzden her zaman kendimizin farkında olmamız gerekir. Yoga farkındalıkla, Ayurveda da iyileşme ve korunma ile ilgilidir."

14-Neler Düşündüğünüze Dikkat Edin
Düşüncelerimizi dengelemek de en iyi antiaging araçlarından biridir. Neler düşünüyoruz sorusunu kendimize sık sık sormalıyız. Yogi yaşam tarzında baktığımız her şeyi kısıtlarız. Televizyonda neyi izleyeceğimizi, dinlediğimiz müziği bile seçeriz. Eğer yapınız sinirliyse, vücudunuzda daha fazla hava elementi var demektir. Mesela hızlı araba yolculuğuna çıkmak sizin için iyi değildir çünkü vücudunuzdaki hava elementi artar. Ateş, toprak ve hava, bu denge bozulduğu zaman daha hızlı yaşlanırız. Bunu önlemek için de ilk yapmamız gereken; düşüncelerimizi dengelemektir.

15-Duyuları Doğru Kullanmalı
"Dünyadaki herkes neden üzgün ve kızgın? Kör ve göremiyor olsaydınız daha az anlaşmazlık yaşardınız. Duyamıyor olsaydınız yine daha az önyargılı, huzurlu olurdunuz. Duyulara sahipsiniz ama onlar size dert, sıkıntı getiriyor. O yüzden hep içinde bulunduğumuz anda kalmalıyız. Genç kalmanın yolları duyularımıza fazla kulak asmamaktadır. Hiçbir şeyi çok fazla yapmamalıyız. Fazla konuşmamalı, fazla dinlememeli, fazla yememeli, fazla dokunmamalıyız. Aklınız aşırılıklardan hoşlanır ve dengeyi sevmez. Denge hep oradadır halbuki. Size acı çektirecek hiçbir şey dengeli değildir. Ama dengeli olmasa da aklınız bundan hoşlanır. Dengenin sıkıcı olduğunu düşünüyorsunuz, dengeniz bozulunca hoşunuza gidiyor olabilir. Fakat ertesi gün depresif hissediyorsunuz. Bu yüzden bunu kendiniz bulmalısınız, neden böyle yapıyorum, bu düşünce şekli benim için doğru mu diye düşünmelisiniz." ■

Rinoplastide Yenilikler

Doç. Dr. Eren Taştan, burun şekil bozukluğunu düzeltmek amacıyla yapılan rinoplasti uygulaması hakkında bilmeniz gerekenleri açıklıyor.


Doç. Dr. Eren Taştan

Rinoplastide, doğuştan güzel burunlardaki sağlıklı ve güzel burun anatomisi referans alınarak kişinin yüz hatlarına uyumlu, doğal sonuç hedefleniyor. Ameliyat basamaklarındaki anestezi tercihi, kapalı veya açık teknik, ilk veya revizyon ameliyat olması gibi her durum sonucu etkiliyor. Özellikle burun cerrahisine odaklanmış cerrahlarla birlikte burun estetiğinde detaylara verilen önem arttı.

Rinoplastide açık ve kapalı teknik tartışması hep vardır ve bunlar aslında sadece burun iskeletine ulaşma yollarıdır. Uygulamada iyi sonuç elde etmek için burun kıkırdak ve kemik iskeletinde yapılan işlemlerin tüm detayların iki teknikte de aynı olması gerekiyor. Açık rinoplastide burun orta bölmesine dışarıdan cilt kesisi yapılıyor. Bu daha kolay ve daha az tecrübeyle ameliyat yapılmasına olanak tanıyor. Kapalı rinoplasti ise daha çok tecrübe gerektiriyor ve açık teknikteki gibi rahat görüş sağlayıp karmaşık cerrahi işlemlerin dışarıdan iz olmadan yapılmasına imkan veriyor.

İlk defa ameliyat olan ile daha önce ameliyat olmuş (revizyon) burunlara yaklaşım da farklılıklar gösteriyor. En iyi sonuç, ilk ameliyatta elde ediliyor. Hastalarımın yarısından çoğu daha önce birkaç kez başarısız burun estetiği operasyonu geçirmiş kişiler. Bu hastalardaki en önemli sorun, cilt kalitesinde azalma ve kıkırdak doku kaybı. Kıkırdak doku için en ideal malzeme septum kıkırdağıdır. Bu kıkırdak yetersizse kulaktan veya kaburgadan alınıyor. Kaburga kıkırdağı bükülme riski olan bir yapıya sahip. Alınması ve kullanılmasındaki her detay çok önemli. Bu alandaki son yenilik ise kaburga kıkırdağının bükülmesini önleyen verev kesi metodudur. Bu metod, 'Oblique Split Method' adıyla dünya literatüründe yerini aldı. Yaklaşık 10 yıldır ulusal ve uluslararası toplantılarda detaylarını meslektaşlarımla paylaştığım 'Oblique Split Method' dünyada birçok cerrah tarafından da kullanılıyor.

Rinoplastide kemiğe şekil verirken kemiği kırmadan mikrotestere ile kontrollü kesme işlemi son yıllarda daha sık uygulanıyor. Mikrotesterelerin ucundaki hareket, elektrik enerjisiyle veya cerrahın el hareketinin mikrotestereye aktarılmasıyla sağlanıyor. Kullanılan bu aletlerin ve elektrikli cihazların kendine özgü avantaj ve dezavantajları var. Geçmişteki bilim insanlarının ürettiklerini kullanarak o fikirlerin biraz daha ileriye taşınmasına vurgu yapan 'devlerin omzunda oturan cüceler' diye bir metafor var. Geçmişten beri üretilen ortak bilgi havuzunu kullanan her hekimin bu havuza, en azından bir damla, borcu vardır ve yenilikler aslında o havuza eklenen damlalardır. ■

Doç. Dr. Eren Taştan Kimdir?

Hacettepe Üniversitesi İngilizce Tıp Fakültesi mezunu. Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde Kulak Burun Boğaz ihtisası sonrasında Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde doçentliğini almış. Fonksiyonel ve estetik burun cerrahisi konusunda üç yeni cerrahi tekniği dünya literatürüne kazandırmış. Amerikan Yüz Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Akademisi, Avrupa Yüz Plastik Cerrahisi Derneği ve Uluslararası Yüz Plastik Cerrahisi Derneği Dünya Kongresi'ne davet edilerek revizyon burun estetiği ameliyatlarının çözümünde yeni bir buluş olan "Oblique Split Method" tekniğini ders olarak anlatmıştır.

FOTOĞRAF: MARIO ALZATE



Sabah İnsanı Olmanın 6 Basit Yolu

Eğer sabahları güne başlamakta zorlanıyorsanız, yalnız değilsiniz. Birçok insan asla "sabah insanı" olamayacağını söylese de aslında o alarm erteleten insandan, sabah "zınk" diye uyanan insana dönüşmek için sadece birkaç basit adım atmanız yeterli.

Aşağıdaki 6 basit yöntemi deneyerek sabahlarınızı işkence olmaktan çıkarın. Belki hiçbir zaman sabah aşığı olmayacaksınız ama en azından güne erken başlamak sizin için daha kolay hale gelecek.

İyi Bir Gece Uykusu

Evet, herkesin aklına ilk gelecek madde bu olabilir ama bu gerçekten de ilk adım. Nasıl ki spor yapmak veya sağlıklı öğünler hazırlamak için vakit harcıyorsak uyku için de harcamalıyız. Hatta belki de daha fazla harcamalıyız çünkü vücudunuz hafıza güçlendirme ve bunun gibi tüm işlemlerini uyku sırasında gerçekleştiriyor. İyi uyumak yalnızca yorgunluğunuzu almakla kalmaz aynı zamanda sabah da iyi hissetmenizi sağlar çünkü kaliteli bir uyku daha düşük stres seviyesi ve genel olarak daha pozitif bir ruh hali ile ilişkilendirilir.

Gece Rutininiz Olsun

Dijital olmayan, basılı bir şeyler okumayı, size iyi hissettiren bir yüz maskesi yapmayı veya kafein içermeyen, sakinleştirici çay içmeyi deneyin. Uyumadan önce tüm ekranlardan uzak durmanız gerekse de eğer gece rutininizde sevdiğiniz diziden bir bölüm izleyip sonra uyumak varsa, bu da işe yarayabilir. Her gece sizi rahatlatacak ve mutlu edecek şeyleri düzenli yapmak vücudunuza uyku vaktinin geldiği sinyallerini verir.

Bir Gece Önceden Hazırlık Yapın

Sabahlarınızı mümkün olduğu kadar basit ve stressiz bırakmak istiyorsanız, her sabah kullandığınız şeyleri aynı yerde bırakın. Geceden, sağlıklı bir kahvaltı hazırlayarak sabaha sadece tabağa koyma veya ısıtma işini bırakın. Kıyafetinizi ve spor çantanızı yine bir gece önceden hazırlayın. Bu hazırlıkları önceden yapıp sabaha sadece basit, otomatik işleri bırakırsanız güne çok daha kolay bir başlangıç yapmış olacaksınız.

Sabah Egzersizi Yapın

Sabah zaten uyanmak zorken bir de spor için kalkmak kulağa imkansız geliyor olabilir ancak diğer tüm önerileri yaptığınızda zaten uyanmış olacaksınız ve güne egzersizle başlamanın sınırsız faydalarını görmüş olacaksınız. Güne egzersizle başlamak, gün içinde daha sağlıklı beslenmenize vesile olacak. Kendinizi daha enerjik hissedecek ve salgılanan endorfin sizi daha sabahtan harika bir ruh haline sokacak. Ayrıca sabahtan spor işini halletmiş olacaksınız. Günün sonunda spora koşturmanıza gerek kalmayacak.

Sabah Rutini Önemli

Bu herkes için farklı olabilir ancak burada önemli olan her sabah hoşunuza giden bir şey yapıyor olmak. Bu 10 dakika bile olsa, sizi sakinleştiren ve odaklanmanızı sağlayan bir etkinlik olsun. Aklınıza zor şeyler gelmesin.



DR. MEHMET ÖZ

The Dr: Oz Show hafta içi her gün saat 12.30'de Sony Channel Digiturk 51. Kanal ve D-Smart 52. Kanal'da yayımlanıyor.

Pencereden dışarıyı izlerken kahvenizi yudumlamak da olabilir veya daha güçlü, iyi ve stresten uzak hissetmenize yardımcı olacak ufak bir esneme hareketi rutini oluşturmak da olabilir. Sabahları meditasyon yapmak da dengeli ve verimli bir gün için büyük destek sağlar. Önemli olan sizi mutlu ve motive hale getiren bir rutin olması.

Dolu Bir Ajandanız Olsun

Her hafta sabırsızlıkla bekleyeceğiniz bir şeyler planlayın ve etkinlik için cuma olmasını beklemeyin. Hafta boyu arkadaşlarınızla yemekler planlayın, yeni yemek tarifleri deneyin, okumak için bir türlü vakit ayırmadığınız kitaba başlayın. Gün içinde sabırsızlandığınız bir aktivitenin sizi beklemesi, sabah insanı olmanızı da kolaylaştırır. ■

FOTOĞRAF: GEORGERUDY/ISTOCK.COM

Güzelliğin İzinde

4D Anatomik Kaş Tasarımı patentine sahip Estetik Koçu Didem Özkan, Didem Özkan Beauty Academy çatısı altında yaklaşık 17 yıldır sağlık ve güzellik sektöründe yaptığı çalışmalarla adından söz ettiriyor. Kendisiyle bir araya gelerek merak ettiklerimizi sorduk.





Estetik Koçu Didem Özkan

Son günlerde gerçekleştirdiğiniz yenilikçi uygulamalarla adınızdan söz ettirdiniz. Sizin için bu serüven nasıl başladı?

Üniversitede fizik okuduktan sonra güzellik alanında pek çok eğitim aldım. Bu eğitimleri pigmentasyon ve medikal makyaj bilgisiyle birleştirdim. 4D Anatomik Kaş Tasarımı uygulamasındaki dördüncü boyut, fizikteki 'zaman' kavramından geliyor. Günümüzde yapılan tüm uygulamalar altı ay kalıcıdır; fakat 4D Anatomik Kaş Tasarımı iki yıla kadar Didem Özkan Beauty Academy garantili. İki yıl içinde kaşlarda bozulma olursa gerekli düzeltmeleri herhangi bir ücret almadan yapıyoruz. 4D Anatomik Kaş Tasarımı uygulamasını acı ve kanama olmadan tek seansta tamamlıyoruz. Uygulamanın kişiye özel olması ve kaşların yüz hatlarının anatomik yapısı referans alınarak tasarlanması önemli fark ve artılarından biri.

4D Anatomik Kaş Tasarımı kimlere ve ne zaman uygulanıyor?

Cinsiyet ayrımı olmaksızın herkese uygulama yapılabiliyor. Uygulama yapılacak kişinin cinsiyeti, yüz hatları ve ihtiyacına göre kaş stili değişiyor. Uygulama, her mevsim yapılabiliyor. 4D Anatomik Kaş Tasarımı yaptırdıktan sonraki üç gün sudan ve Güneş'ten korunmanız gerekiyor. Zamanlamayı buna göre ayarladığınız sürece tatilin tadını özgürce çıkarabiliyorsunuz. Erkeklerde kaş yoğunluğunun fazlalığı ya da eksikliği bakışları ve ifadeyi olumsuz etkilediği için aynı koşula dikkat etmek şartıyla uygulama istedikleri her dönem yapılabiliyor.

Düğün sezonunun açılışıyla birlikte gelin ve damat adaylarına uyguladığınız özel paket programları var mı?

Damat adayları bu tarz işlemleri özellikle düğün öncesinde yaptırmak istiyor. Gelinler içinse düğün günü makyajlarında kötü bir sürprizle karşılaşma ihtimalini azaltmak ve düğün ertesinde de aynı bakımlı izlenimi korumak için birkaç uygulamayı bir arada yapıyoruz. İpek kirpik, dipliner, kaş protezi ve 4D Kaş Tasarımı ile gözleri uzun süreli ön plana çıkarıyoruz. Tüm bu uygulamalar, cilt bakımı ve medikal bakımlarla destekleniyor. Onları düğüne bir ay kala akademimizde ağırlayarak en özel günlerine hazırlıyoruz.

Didem Özkan Beauty Academy olarak hedefleriniz neler?

"İyi hissedersen iyi görünürsün. İyi görünürsen çok daha iyi hissedersin" ilkesinden yola çıkarak kaşlarıyla ve kendisiyle barışmak isteyen herkesin mutlu olması için #artı1nedendaha mümkün. Yenilikleri takip ederek, güncelliğimizi koruyarak herkesin güzellik anlamında ilk durağı olmak en büyük hedefimiz. ■

didemozkan.com.tr

FOTOĞRAF: ROY ROCHLIN/GETTY IMAGES TURKEY



Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı, Jinekolog Op. Dr. Ebru Zülfikaroğlu

Genital Hijyenle İlgili Yanlış Bilinenler

Genital hijyen, kadın sağlığı açısından çok önemli bir konu. Günlük pedlerin genital hijyen üzerinde bir takım olumsuz etkilere sahip olduğuna dair ön yargılar var. Ancak günlük kullanım için özel olarak tasarlanmış bu pedler, genital bölgenin temizliği açısından çok önemli işleve sahip. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Jinekolog Op. Dr. Ebru Zülfikaroğlu, günlük pedler ve genital hijyenle ilgili merak edilenleri cevapladı.

Vajinal akıntı normal midir?
Vajinal akıntı, genital organlar tarafından üretilen, vücudun sağlıklı olduğunu gösteren, her kadının yaşadığı tamamen normal bir durumdur. Vücudumuz, vajinanın nemli ve temiz kalabilmesi için bazı sıvılar salgılar. Bu akıntılar, hormonal olarak meydana gelir ve floranın sağlıklı olduğunun işaretidir.

Vajinal akıntılarla nasıl başa çıkabilirim?
Tamamen normal olan vajinal akıntılar gün içinde, iç çamaşırının kirlenmesine sebep olur, temiz ve ferah hissetmenizi engeller. Bu da sizleri günün yoğun temposunda rahatsız hissettirir. Bu akıntılar ile başa çıkmanın en pratik yolu ise günlük ped kullanmaktır. Günlük kullanım için özel olarak tasarlanmış bu pedler genital bölgenin temizliği açısından çok önemli bir işleve sahiptir.

Günlük pedler vajinal enfeksiyona sebep olur mu?
Günlük pedlerin kullanımına dair çekincelerin başında, bu pedlerin enfeksiyona ortam hazırladığı endişesi geliyor. Ancak günlük ped kullanmanın herhangi bir zararı olmadığını gösteren yüzlerce bilimsel çalışma var. Aksine günlük pedler vajinal akıntıyı emerek özel bölgenin temiz ve ferah kalmasını sağlayar, bu da sizi enfeksiyon ve tahrişe karşı korur. Şeffaf vajinal akıntılara karşı özel olarak geliştirilen bu pedler kadınlara gün boyu temiz ve ferahlık hissi sağlarken vajinanın florasını da bozmaz. Günlük pedi belli aralıklarla değiştirmek genital hijyen açısından önemlidir.

Günlük ped nasıl kullanılır?
Günlük pedler, iç çamaşırının aksine sıvıyı absorbe eder, böylece vajina ile temasta kalan yüzey kuru kalır. Dermatolojik testlerden geçerek üretilen bu pedler son derece güvenlidir. Günlük ped, vajinal sıvıları ve teri emen yapısı sayesinde enfeksiyonlara karşı koruyucu bir etkiye sahiptir. Günlük pedler, hijyenik pedlere göre çok daha ince ve kanatsız olarak tasarlanmıştır. Akıntı yoğunluğuna göre farklı boyutları vardır. Günlük akıntılar için en ince boyuttaki pedleri tercih edebilirsiniz.

Günlük pedler ne zaman kullanılmalı?
Günlük pedler, adı üstünde, günlük kullanım içindir. Bir kadının adet döngüsü içerisinde ya da adet dönemi dışında her gün için kullanılabilir. İşe veya okula giderken, spor yaparken, seyahat sırasında, ya da dışarıda uzun vakit geçirilen durumlarda, günlük ped ile genital bölge temiz tutulmuş olur. Ayrıca günlük pedler hijyenik pedlerin aksine çok daha ince yapıda oldukları için rahatsızlık vermez. ■

GENİTAL HİJYENİ KORUMAK İÇİN 5 ALTIN KURAL

1 Vajinal duş yapılmamalı.

2 Genital bölgeyi terleten dar giysilerden olabildiğince kaçınılmalı.

3 Tuvalet sonrası temizlik önden arkaya doğru yapılmalı.

4 İç çamaşırı tercihinde pamuklu kumaş kullanılmalı.

5 Günlük pedlerle genital bölge sürekli kuru, temiz ve hijyenik tutulmalı.

SORU sorma sırası SİZDE

Mülakatlarda soruları her zaman işverenler soracak değil. Potansiyel patronunuzun kalbini kazanmak için sizin de sormanız gereken bazı sorular var.

Derleyen Lara Akyel



FOTOĞRAF: SUN LEE, NICK ONKEN

"Sizin sormak istediğiniz bir şey var mı?" Hepimizin iş görüşmelerinde mutlaka duyduğu sorunun ta kendisi. Birçok kişi gibi siz de bu soru karşısında tedirgin şekilde kafanızı sallıyorsanız, sonraki görüşmenizde daha farklı bir yol izlemenizi tavsiye ederiz. Çünkü bu soruyu fırsata çevirmeniz mümkün.

Türkiye'de ve dünyada artan işsizlik oranı nedeniyle, çalışanlar iş görüşmelerinde işe alınmak için 40 takla atmalı gibi bir algı hüküm sürse de, aslında mülakatlarda sadece işverenlerin sizi değil, sizin de onları değerlendiriyor olmanız gerekiyor. İşveren taraf, sizi diğer 10 adayla benzer CV'ye sahip, bu işe muhtaç biri gibi görürse işi alamayabilirsiniz. Diğer adaylardan sıyrılmanızı sağlayacak şey ise sizin pozisyona ve şirkete karşı ne kadar profesyonel bir yaklaşım sergilediğiniz olacak.

"Ne iş olsa yaparım, çok da çalışkanım" şeklinde sadece kendinizi övdüğünüz cümleleriniz ve şirinlik abidesi tavırlarınızdansa, bu görüşmeyi ve pozisyonu ne kadar ciddiye aldığınızı göstermelisiniz. Sizin şirkete neler katabileceğinizin yanı sıra, şirketin de size neler katabileceği üzerine sorular sorun. Uber Orta Doğru ve Afrika işe alım sorumlusu Jessica O'Gormon; "Evet, şirket sizin pozisyona uygun olup olmadığınızı anlamaya çalışıyor fakat aynı tutumu sizin de onlara karşı takınmanız gerekli. Bunu itici bir üslup takınmadan yaparsanız onları heyecanlandırabilirsiniz" diyor. İşte sormanız gereken 10 soru...

1 Şirkette nasıl bir çalışma sistemi hakim?

Kıyafet zorunluluğu, çalışma saatleri, kurallar ve genel değerleri bilmek, şirketi anlamak ve pozisyonun size uygun olup olmadığını kavramak için bilmeniz gerekenler arasında. O'Gormon; "Şirketin karakterini tanımaya çalıştığınızı düşünün. Sizin çalışma sisteminize ters düşen detaylar varsa, bu ne size ne de şirkete fayda sağlar" diyor. Bununla birlikte, bu tip bir soru sormanız çalışma şartlarını önemsediğinizi gösterir. Bu da sizi diğer adayların üzerine taşıyacaktır.

2 Verimli bir çalışma ortamı sağlamak için neler yapıyorsunuz?

İnsan Kaynakları'ndan görüştüğünüz kişinin gözleri "verimli çalışma" dediğiniz anda parlayacaktır. Bu soru, düzenli bir çalışma ortamına verdiğiniz önemi vurgulayarak onlara sizi seçmenin doğru karar olacağınız düşündürecek. Ayrıca bu soruyla şirketteki çalışma ortamınızın nasıl olacağı ile ilgili fikir edinmeniz de mümkün.

3 Bu yeni bir pozisyon mu yoksa kabul edildiğimde bir başkasının yerine mi başlayacağım?

"Sizin şekillendirip değer katacağınız yeni bir pozisyona mı başlayacaksınız, yoksa başkasının yarıda bıraktığı işe kaldığı yerden devam mı edeceksiniz bilmeniz gerek. Bunu bilmeniz uzun vadede başarılı olup olmayacağınızı öngörmenizi sağlar" diyor O'Gormon. Bu tip bir yaklaşım işvereninize yapacağınız işe ilginizi ve pozisyonunuza katacaklarınız konusunda ne kadar hevesli olduğunuzu ispatlar.

4 Bu pozisyonda yükselme şansım var mı?

Bu soru sizin kibirli olduğunuzu değil, bu şirkette uzun yıllar çalışmak istediğinizi ve motivasyonunuzun ne kadar yüksek olduğunu gösterir. Ayrıca bu soru şirketin çalışanlarına ekstra kurs ve eğitimlerle yatırım yapıp yapmadığını da anlamanızı sağlayacak.

5 Bu pozisyonun günlük sorumluluklarından bahsedebilir misiniz?

Günlük yapılacaklar listenizde neler olduğunu bilmeniz şirketin sizden beklentilerini görmenize yardımcı olacaktır. İlk iş gününde sizi bekleyen işler konusunda hazırlıklı olmanız da cabası. Bu pozisyonda müşterilerle gerçekleştirilecek iş toplantılarında önemli role sahip olacağınız söylenirse, toplantılarda ne kadar iyi olduğunuzu anlatmak için elinize fırsat geçti demektir.

6 Bu şirkette çalışmanın en çok hangi yönünü seviyorsunuz?

Şirketten bir çalışanın size ipucu vermesi güzel fakat bu sorunun aynı zamanda karşı tarafı psikolojik olarak etkilediğini söylesek... 2012'de gerçekleştirilen bir araştırma, nostaljik duyguların karşı tarafla bağ kurma konusunda iyi iş çıkardığını işaret ediyor. Görüşmede karşı tarafa yaşadığı güzel anları hatırlatacak bu tip bir soru, sonrasında hakkınızda pozitif düşüncelerin baskın gelmesini sağlayacak.

İş Görüşmesinde Kaçınmanız Gerekenler

✳ **İtici Vücut Dili** Göz kontağı ve doğru mesajı verecek oturuş biçimi iş görüşmelerinde önemli role sahip. Abartılı el ve kol hareketlerinden kaçının.

✳ **Görüşmeye Hazırlıksız Gelmek** Görüşmeye gitmeden şirket ve pozisyonla ilgili araştırmalarınızı yapmayı ihmal etmeyin. Bu, işi istediğinizin ve elinizden geleni yaptığınızın iyi bir kanıtı.

✳ **Önceki Patronunuzla İlgili Negatif Yorum Yapmak** Önceki patronunuz ya da iş arkadaşlarınızla ilgili olumsuz yorumlar yapmak sizin anlaşması ya da memnun etmesi zor bir insan olduğunuz izlenimini yaratabilir. Unutmayın, haklı olsanız da onlar ne yaşadığınızı bilmiyor.

✳ **Devamlı Kıpırdanmak** Hem kendinizin hem de karşı tarafın dikkatini dağıtmak istemiyorsanız, sabit durun. Sürekli kıpırdanmak konuya ya da karşı tarafa olan ilginizi kaybettiğiniz mesajını verebilir.

✳ **Telefonunuzu Kontrol Etmek** Telefonunuz iş görüşmelerinde önemsemeniz gereken son şey. Whastapp'ı kontrol etmek ya da telefonunuz çaldığında sessize almak yerine cevaplamak sizin adınıza yazılacak eksi puan demektir.



7 Mülakatın ileri süreçleri nasıl işliyor?

Sürecin devam etmesi ve olumlu sonuçlanması için heyecanlı olduğunuzu gösteren soru, pozitif etki yaratacaktır. Aşağı yukarı ne zaman geri dönüş alacağınızı bilmek bitmek bilmeyen gergin birkaç hafta geçirmenizin de önüne geçer. Bekleme sürecinde sakinliğinizi koruyun, size söylenen zamanda dönüş yapmazlarsa, şirketin insan kaynaklarına e-posta göndermekten çekinmeyin. Bu işi ne kadar istediğinizi göstermek için iyi bir yöntem.

8 Şirketin 5 yıl içinde nereye geleceğini düşünüyorsunuz?

Ters köşe dedikleri bu olsa gerek. Her zaman işe kabul edilmek önceliğimiz olsa da, girdiğimiz işte kalıcı olmak ve yükselmek kariyerimizde asıl önemsememiz gerekenlerden. Bunun için de şirketin başarılı olması ve bu başarısını koruması gerekiyor. Hayalinizdeki kariyer planını gerçek hayata geçirmek istiyorsanız bir parçası olacağınız şirketin hedeflerini bilmeniz şart. Bu soru aynı zamanda, bu şirkette birkaç ay kalıp sonrasında ayrılmaktansa, kalıcı olmak istediğinizi gösteriyor.

9 Kabul edilirsem ilk 3 ayda benden beklentileriniz neler?

Görev bilinciyle değil de amaca ve plana yönelik çalıştığınızı gösteren soru ne kadar profesyonel olduğunuzun da kanıtı. Şirketin hedeflerini önemsediğinizi ve bunun için çaba sarf edeceğinizi öne sürüyor.

10 Bu pozisyon için görüştüğünüz adaylarda ne gibi nitelikler arıyorsunuz?

Bu soru sizin pozisyona uygun olup olmadığınızı belirlemede kritik rol oynuyor. Ayrıca beklediğiniz gibi cevap alırsanız, bu pozisyon için neden uygun olduğunuzu tekrar dile getirmek için harika bir fırsat geçer elinize.

Dijital Ticaretin 7 Kuralı

E-ticaret sitelerinin dolayısıyla e-ticaret yapanların sayısı her geçen gün artıyor. Dijital dünyanın farklı dinamikler gerektirdiği bir gerçek.

TOBB E-ticaret Meclisi Üyesi, Ticimax E-ticaret Sistemleri Kurucusu Cenk Çiğdemli, bu alanlarda başarılı olmanın önemli kuralları olduğunu söylüyor. İşte o kritik kurallar.

1.İyi Yazılım Kullanın
Altyapısı sağlam bir e-ticaret sitesi yaptırmalısınız. Hizmet alacağınız firmanın profesyonel olduğundan emin olun. Google aramalarda 300-500 TL'ye site yaptığını iddia eden şirketlere itibar etmeyin. Sitenizde açık kaynak kodlu ücretsiz yazılımlar kullanılmadığından da emin olun. Ücretsiz yazılımlar başınıza dert açabilir. İyi bir e-ticaret paketi için en az bin ile 5 bin TL arasında miktarı gözden çıkarmalısınız.

2.Tasarım Basit Olmalı
İnternet sitenizin tasarımı basit ve net, kullanımı kolay olmalı. Ürünlerle ilgili ayrıntılı bilgi verilmeli. Müşteri ürünü büyütmek, döndürmek, renklerini değiştirmek, yani ürünle aynı fiziki ortamdaymış gibi etkileşim kurmak ister.

3.Veri Yedekleyin
Şirketler için verilerini yedeklemek öncelikli konular arasında. Bir makine arızası, fidye yazılım veya herhangi bir siber saldırı geri döndürülemeyecek zararlara yol açabilir.

4.Güvenlik Önemli
Bir e-ticaret sitesinde SSL sertifikası mutlaka olmalı. Aksi halde müşteri kredi kartı bilgilerini girmek istemeyecektir. Ayrıca 3D Secure hizmeti de açık olmalı. Bu onaylama güveni artırır.

5. Dijital Reklam Şart
Sosyal platformlara sitenizin reklamını vermeniz kısa zamanda çok sayıda müşteriye erişmek için önemli. Ayrıca bu platformlarda ürünleri tanıtabileceğiniz hesap da açmalısınız.

6.Seo Çalışması Yaptırın
Ürünlerinizin Google aramalarda üst sıralara yükselmesi için Seo çalışması yaptırmanız şart.

7.Ulaşılır Olun
Müşterilerinizle sosyal medya hesaplarınızdan aktif iletişimde olun. Müşteri memnuniyetini anlık izleyin. Sıkça Sorulan Sorular sayfasını aktif tutun. Hakkımızda ve İletişim sayfalarınız da detaylı olmalı.

Kariyerinde başarılı olamayanların ortak özelliklerinden biri, tutkularına sarılmamaları; kendilerini mutlu eden tutkularını ve hobilerini gerçekleştirmeyi günlük telaşlar içinde unutmaları. Araştırmalar gösteriyor ki; yaşama dair tutkularını kaybedenler genelde iş yaşamında da başarısız ve huzursuz oluyor.

Ofiste Güzellik

Bakımlı bir iş kadını güzellik rutinini yaza göre güncellemeli!



Tamamen yaz kokuyor. **Estée Lauder,** Bronze Goddess, 345 TL

Alüminyum içermiyor. **Bioderma,** 59.50 TL

Cildi asla nemsiz bırakmıyor. **Becca,** 175 TL



Ayın Çalışan Kadını
Begüm Başar
V Group Ortağı

Kısaca sizi tanıyabilir miyiz?

İşletme-ekonomi bölümü mezunuyum. Kariyerime Global Menkul Değerler'de başladım. Telsim'de ürün müdürü olarak görev yaptıktan sonra MSA, Doors Group ve Turkish Do&Co'da uzun yıllar çalıştım. 4 yıl önce arkadaşım Reha Dinçer ile yeme içme sektörüne girdim ve V Group ortağı oldum.

Alaçatı Paradiso Beach yeni yatırımınız. Başarılı olması için stratejiniz nedir?

Paradiso'da geçen yıl sadece restoran hizmeti verip çok güzel sonuçlar almıştık. Şimdi de beach bölümünü hayata geçirdik. A'dan Z'ye her konuyu tüm detaylarıyla inceleyip en iyi sonuçları alana kadar çalışıyoruz. 35 dönümlük arazinin her noktasında farklı keyifler yaşanabilecek ortam hazırladık. Yoğun çalışmanın karşılığını alacağımıza inanıyoruz.

Bir girişimin kalıcı olması için neye ihtiyaç var?

Verilen hizmet kalitesinin sürekli aynı standartta olması bu işin ilk etkeni. Biz gelen ziyaretçileri misafir olarak görüp en kaliteli hizmeti alacaklarına dair güvence vermek istiyoruz.

Geçen yıl restoran olarak açılan Paradiso, bu sezon V Group'un yeni yatırımıyla beach olarak da hizmet vermeye başladı. *paradisoalacatı.com*



NaraMaxx markasının Yönetim Kurulu Üyesi ve Kreatif Direktörü Yeliz Özkarakaşlı, sekiz yıl önce kurduğu markasının heyecanını halen ilk günkü gibi yaşıyor. Özkarakaşlı'ya göre başarılı olmak ise sadece iyi değil, farklı olmayı da gerektiriyor.

Serpil Çekin

"İyi Olmak Yetmez"

Yeliz Özkarakaşlı, çalışmayı çok seven, girişimci bir iş kadını. 13 yaşında Londra'da okurken bir yandan da tekstil firmasında çalışmaya başlamış. Hayata erken atılmakla çok fazla tecrübe edinmiş. "Bir ürünün hayat buluşundan mağazalarda yerini alışına kadarki emek dolu yolunu çok iyi biliyorum" diyor. 30 yılı aşkın süre İngiltere, Almanya, Fransa, Hollanda, ispanya gibi Avrupa ülkelerinin önde gelen dünya markalarına tasarım ve üretim yapan Öz Tekstil bünyesinde çalışmış. Bu deneyimin kendisine marka yaratma ve yönetme konusunda çok değer kattığını düşünüyor. Tüm bu tecrübelerin sonunda ise kendi markasını kurmak isteyen Özkarakaşlı, 2010 yılında GHS Grup bünyesinde NaraMaxx markasını hayata geçirmiş. Londra ve Türkiye'deki tasarım ekibiyle birlikte yarattığı markası, dinamik ve stil sahibi iş kadınları için tasarlanıyor.



Yaklaşık 8 yıl önce NaraMaxx markasını hayata geçirdiniz. Bu sekiz yılı nasıl özetlersiniz?
Sekiz yıl boyunca ekimizle çok özverili şekilde çalıştık, aynı hızda devam ediyoruz. Aile olduk diyebilirim. Büyüyebilmek adına ARGE ve ÜRGE faaliyetlerine ağırlık vererek daha fazla kitleye ulaşmayı hedefledik. Şu an bu hedefe ulaşmanın vermiş olduğu mutlulukla 17 konsept mağazamızda, 50 konsinye satış noktasında ve online mağazamızda koleksiyonumuzu müşterilerimizin beğenisine sunuyoruz.

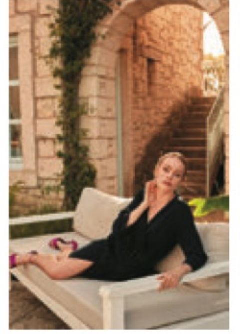
Girişimci bir iş kadını olarak tekstil markası yaratmak hakkında neler söyleyebilirsiniz?
Markalaşma süreci sancılıdır. Çünkü planladığınız stratejilerle uyguladıklarınız farklılık gösterebilir. İyi bir izleyici ve takipçiyseniz hızlı değişip süreci yönetebilirsiniz. Kalıcı olmak için daha iyi olmanın yeterli olmadığını, aynı zamanda daha farklı da olmak gerektiğine inanıyorum.

NaraMaxx kime hitap ediyor, nasıl bir moda anlayışı var?
Konfor ve kaliteyi bir arada görmek isteyen kadınlara hitap ediyoruz. Modanın, zamansız ve çok yönlü özelliklerini; kolay konbinlenebilen özgür ruhla ön plana çıkarıyoruz.

Size göre başarılı olmanın kuralları neler?
Başarılı olmak öncelikle azimli, kararlı, disiplinli olmak ve zamanı iyi planlamakla başlar. Ama en önemlisi mutlu olmaktır. Ancak bu sayede ekip ruhunuzu güçlendirmiş ve başarınızı tamamlamış olursunuz. ■

NaraMaxx ın yeni koleksiyonunda favori 3 parçanız hangisi?

Tropik desenli gömlek elbise; bana Akdeniz ruhunu hissettiriyor. Ceket elbisenin, gündüzden geceye bir aksesuarla değişebiliyor olmasını seviyorum. Pijama pantolon takım ise hem çok rahat hem trendi bir parça.







“Aile İşi Büyük Sorumluluk”

Taşyapı’nın genç yönetim kurulu üyesi Ece Turanlı, onlarca farklı alanda yatırım yapan aile şirketinde büyük bir sorumluluk duygusuyla çalışıyor. Ama ona bu da yetmiyor, kız kardeşiyle birlikte yeme-içme sektöründe iddialı girişimlerde de bulunuyor.

Serpil Çekin



Ece Turanlı, çok genç, enerjik ve başarılı bir yönetici. Saint Joseph Fransız Lisesi’ni bitirdikten sonra üniversiteyi Sabancı Üniversitesi Yönetim Bilimleri Fakültesi’nde okumuş. Ayrıca Paris’te Sciences Po Üniversitesi’nde Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler bölümlerinde eğitim alan Turanlı, üniversiteden sonra Londra’da master programına devam etmeyi planlarken aile şirketleri olan Taşyapı’da işe başlamış. İşlerin yoğunluğundan dolayı şirketteki sorumluluklarını bırakıp Londra’ya gitmekten vazgeçen Turanlı, İstanbul’da kalıp Bilgi Üniversitesi İş Hukuku bölümüne Yüksek Lisans Programı’na başlamış. Tam beş yıldır aile şirketindeki yönetim kurulu üyeliği görevine devam ediyor. Ece Turanlı’nın en büyük heyecanı ise yeme-içme sektöründeki ilk girişimi olan Hood restoran ve onu izleyecek olan diğer projeleri...

Kariyer tercihleriniz bilinçli mi şekillendi?

Hem eğitim hem kariyer planlarımla ilgili kararları kendim aldım. Fransızca öğrenmek istediğim için Saint Joseph’te okumaya karar verdim. Bir süre Paris’te okumak istediğime de, üniversitedeki bölüm tercihime de o yıllarda karar verdim. Aile şirketinde çalışmak istediğimi zaten biliyordum; yönetim bilimleri programını bu yüzden seçtim. Öğrencilik yıllarında da iş hayatından uzak durmadım, zaman buldukça kendi şirketimizin farklı sektörlerdeki yatırımlarında çalışarak tecrübe edindim, zaten mezuniyetten hemen sonra da aile şirketinde çalışmaya başladım.



Ece Turanlı’nın kıymetli kedisi Hippi. Şimdi 12 yaşında olan Hippi, bebekliğinden beri Tarhan Ailesi’yle birlikte.

Ece Turanlı’nın ofiste olduğu zamanlar yoğun toplantılarla geçiyor.



Lütfen, Boşlukları İstediğiniz Gibi Doldurunuz...

Beni özetleyen üç sıfat: Duygusal, girişken, çalışkan.

En çok seyahat etmeyi ve yeni yerler keşfetmeyi severim.

Hayatımın olmazsa olmazları ailem ve arkadaşlarım.

Çantamdan parfüm, Powerbank, allık, küpe ve rujumu ayırmam.

Art niyet beni çok sinirlendirir.

Sevdiğim insanlarla vakit geçirmek beni çok mutlu eder.

Düzenli olarak kahve içerim.

Gardırobumda en çok siyah jean var.

Kendime sürekli yeni hedefler koyarım, koyduğum yeni hedeflere ulaşmak ve bunlarda başarılı olmak en büyük hayalim.

Hayat mottom hislerine güven, onlar sana doğruyu gösterir.

FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN



Ece Turanlı'nın kendisinden iki yaş küçük kız kardeşi Ege, aynı zamanda en yakın kız arkadaşı gibi...

Birbirlerinden ayrı zaman geçirmeyen Ece ve Ege kardeşler, birlikte açtıkları Hood adlı restoranın her şeyiyle birebir ilgileniyorlar.





Zaman zaman sahibi olduğu Hood restoranın mutfağına da giriyor.

Ece Turanlı'nın Bir Günü...

Sabahları erken uyanırım, güne pilates ya da koşu yaparak başlarım. Günlük rutinimde genelde toplantılar ve proje ofisleri ziyaretleri vardır. İş için sık sık seyahat ederim. Mutlaka her gün Moda'daki otelimize gider, işletmenin tüm detaylarıyla birebir yakından ilgilenirim. Kız kardeşimle birlikte açtığımız restoranımız otelin teras katında yer aldığından sık sık akşamları da burada vakit geçiririm.



Ece Turanlı'nın çantasından ayırmadıkları; parfüm, saat, güneş gözlüğü dışında telefon ve taşınabilir şarj.

Okuldan hemen sonra işe başladınız. Farklı alanlarda çalışmayı düşünmediniz mi hiç?

Şirketimizin inşaattan turizme, geri dönüşüm sanayisinden havalimanı işletmeciliğine kadar birçok farklı sektörlerde yatırımları olduğu için şirket bünyesinde farklı alanlarda tecrübe edinme fırsatım oldu. Ailem kendi kararlarımı vermem ve istediğim alanda çalışmam konusunda her zaman çok destek oldu. Ben de işlerimiz arasında kendimi en yakın hissettiğim alanlara yoğunlaşma şansı buldum.

Aile şirketinde çalışmanın iyi ve kötü yanları neler sizce?

Her şeyden önce yaptığınız işi çok büyük bir sorumluluk duygusuyla ele alıyorsunuz, durumları iyi ya da kötü diye ayırabilecek şey de bu sorumluluk duygusu bence.
Profesyonel hayata kıyasla aile şirketinde çalışmak bence daha kısa sürede çok daha fazla şey öğrenmenizi sağlıyor.
Geçmiş tecrübelerden faydalanmak konusunda eliniz güçlü oluyor ve farklı departmanlar ve sektörlerdeki işleri takip ettiğiniz için büyük resmi görebilmek kolaylaşıyor diye düşünüyorum.
Tabii bu süreçte iş hayatıyla özel hayat biraz iç içe geçiyor, işiniz aynı zamanda özeliniz de olmaya başlıyor, kötü yanı olarak da bunu sayabilirim belki.

Başarılı olmak neyi gerektiriyor?

Azim ve kararlılık bence.
Başarılı olmak için mücadele etmeyi göze almak gerekiyor diye düşünüyorum, inandığınız şey için gece gündüz çalışmak sonunda mutlaka başarıyı getirir. Ayrıca insanın kendi iç sesini dinlemesini de çok değerli bulurum, önemli konularda karar vermeden önce konuyu tüm detaylarıyla inceleyip tecrübelerine ve fikirlerine güvendiğiniz insanlara danışmak iş hayatının olmazsa olmazları. Ancak kendi adıma herhangi bir konuyla ilgili içimde iyi ya da kötü bir his oluştuğunda bunu ciddiye alırım. Bana göre formül,
çok çalışmak, kararlılık, detaycılık ve hislere güvendir.

Taşyapı'daki görevinizin yanı sıra kız kardeşinizle birlikte yeme-içme sektöründe de girişimleriniz var. Neden bu alana yöneldiniz?

Aklımızda uzun zamandır yeme-içme sektörüyle ilgili projeler vardı. Otelimizin teras katındaki Hood adlı mekanı geçen ekim ayında açarak bu alandaki ilk yatırımımızı yapmış olduk. Mönüden dekorasyona, mekanda performans sergileyecek DJ'lerden canlı müzik gruplarına kadar her şeyle en ince ayrıntısına kadar kendimiz ilgilendik. Tüm bu detaylarıyla ortaya çıkan iş tam da hayal ettiğimiz gibi oldu. Misafirlerden gelen olumlu tepkiler bizi bu alanda yeni yatırımlar yapma konusunda cesaretlendirdi. Yeni projeler için çalışmalara çoktan başladık bile.

Nasıl bir yöneticisiniz, prensipleriniz, çalışma disiplininiz; biraz söz eder misiniz?

Yaptığım her işin mükemmel olması için çok uğraşırım, ekip arkadaşlarımı da her zaman en iyisini isteyen, çok çalışmaktan korkmayan; başarıyı hedefleyen kişilerden seçmeye çalışırım. Küçük hatalardan korkmam, öğrenip yoluma devam ederim. Tecrübeye saygım sonsuzdur, emin olmadığım her konuda tecrübesine güvendiğim kişilere mutlaka danışırım. Hangi işi yaparsanız yapın dürüstlük ve şeffaflık çok önemli bence.

Evde vakit geçirmeye çok fırsat bulamasa da, terasın tadını çıkarmayı, kahve içip bir şeyler okumayı çok seviyor.





Kickbox, Ece Turanlı'nın uzun zamandır çok severek yaptığı spor dalı.

İşkoliğin Kaosu

Öyle bir çağda yaşıyoruz ki, kişisel değerimizin yaptığımız işler veya kariyerimiz üzerinden belirlendiğine inandırıldık. Yeni biriyle tanıştığımızda önce adımızı, sonra ne iş yaptığımızı söylemeyi normalleştirdik. Başarılı kariyer sahibi olmak, hayatın en büyük amaçlarından biri haline geldi. Yanlış düşünce kalıpları, her geçen gün bireyleri sağlığını kaybetme pahasına çalışmaya yani işkolikliğe sürüklüyor. Tüm bu kaostan kurtulmak içinse yanlışların yerine doğruları koymanız, alternatif düşünceleri uygulayarak çalışma alışkanlığınızı değiştirmeniz gerekiyor.

ÖNCELİKLE KENDİNİZE ŞU SORULARI SORUN:

- ☐ Tatil günlerinde çalışıyor musunuz?
- ☐ Sevgilinizle akşam yemeği yerken patronunuzdan gelen e-postaları kontrol ediyor musunuz?
- ☐ Ofise ilk giden ve ofisten son çıkan siz misiniz?

Bu sorulara verdiğiniz cevaplar 'evet' ise dikkat; siz de çağımızın en tehlikeli sorunlarından biriyle karşı karşıyasınız.

Çalışmak için yaşamak mı; yaşamak için çalışmak mı? Sizi bilemiyoruz ama günümüz dünyasında pek çok birey, kariyer konusunda karanlık tarafa geçmiş durumda. Işığa ulaşmak içinse düşünce yapınızı değiştirmeniz gerekiyor.

Reyhan Güneş

FOTOĞRAF: BEN GOLDSTEIN/STUDIO D





Uzun Çalışma Saatleri

Uzun saatler çalışmak normalleştirdiğiniz bir durumsa muhtemelen boş kaldığınız anlarda anksiyete seviyeniz yükseliyordur. Bu da sizi daha fazla çalışmaya yöneltiyordur.

DEĞİŞTİRİN Endişelenmeyin, yanlış yolda değilsiniz. İşkoliklik derecesinde çok çalışıyorsanız yapmaya çalıştığınız bu değişim doğrultusunda gergin hissetmeniz hayli olası. Hedefinize sadık kalın ve duygularınızın zaman içinde daha dengeli hale geleceğini kendinize hatırlatın. Bu noktada en önemli adımlardan biri eve iş götürmemektir. İşiniz sayesinde birilerinin hayatını kurtarmıyorsanız her türlü iş yarını bekleyebilir.

Hak Edilen Mola

Mola verdiğinizde patronunuz üzerinde kötü izlenim yaratacağınızı düşünüyor olabilirsiniz. Bu da acil durumlar dışında yerinizden bile kalkmamanıza neden olabilir.

DEĞİŞTİRİN Öğle yemeğini masanızda yeme alışkanlığınız varsa en kısa zamanda bundan kurtulun. İlk etapta bu size büyük bir adım gibi görünüyorsa saat başı 10 dakikalık ara verebilirsiniz. İş yerindeki konumunuz ve değeriniz patronunuz kadar iş arkadaşlarınız tarafından da belirlenir. Molalar esnasında onlarla sohbet etmeye çalışın ve gerçek sizi tanımalarına fırsat verin.

Yanlış düşünce kalıpları her geçen gün bireyleri, sağlığını kaybetme pahasına çalışmaya yani işkolikliğe sürüklüyor.

Kaçırdığınız Anlar

Tahmin edersiniz ki iş yerinde veya çalışarak geçirdiğiniz uzun saatler ailenizden, sevgilinizden, arkadaşlarınızdan veya egzersizinizden çaldığınız zamanlardır. İlerleyen günlerde bunlara vakit ayıracağınızı söyleyerek içinizi rahatlatmaya çalışsanız da gerçekler muhtemelen umduğunuz gibi olmayacaktır.

DEĞİŞTİRİN Hayatta verdiğiniz her karar başka bir karardan vazgeçtiğiniz anlamına geliyor. Dolayısıyla bir karar verdiğinizde bunun artı ve eksi sonuçları olacaktır. Evinize dönüp ailenizle vakit geçirmek yerine çalışmayı tercih ediyorsanız nelerden vazgeçtiğinizi veya kararınız sonucunda artı hanesine neler yazacağınızı kağıda dökün. Bunları yazılı şekilde görmek hayatta neyin önemli olduğunu fark etmenizi sağlayabilir.

En Başarılı Kişi Olduğunuza İnanıyorsanız

Şirket içinde bu kadar sorumluluk üstleniyorsanız hemen hemen her sorunda çözüm için size geliyor olabilirler. Bu nedenle yokluğunuz anında bütün işlerin ters gideceğine dair yanlış izlenime sahip olabilirsiniz.

DEĞİŞTİRİN Konumunuz ne olursa olsun siz de günün sonunda insansınız. Zaman zaman harikalar yaratsanız da bazı durumlarda hata yapmanız kaçınılmaz. Uzun çalışma saatleri yorgunluk ve dikkat dağınıklığı gibi nedenlerle bu ihtimal artabilir. Çalıştığınız şirket bugüne kadar siz olmadan sektörde var olmayı nasıl başardıysa yokluğunuzda da başaracaktır. Sorumluluklarınızın ve yapmanız gerekenlerin dışına çıkmak kendinizi başkalarının işlerini yaparken bulmanıza neden olabilir.

Son İşi Tamamlama Hevesi

Ofisten çıkmadan önce son anda yeni bir iş yapmaya çalışıyor ve aradan saatler geçmesine rağmen çıkmak yerine yeni işlere yöneliyorsunuz.

DEĞİŞTİRİN Her işe yetişmeniz, ortaya çıkabilecek bütün fırsatları yakalamanız mümkün değil. Kariyeriniz için önemli olan doğru yerde ve doğru zamanda orada olmanız. Bir adım geri çekilip bulunduğunuz tabloya uzaktan bakmak daha doğru değerlendirmeler yapmanıza yardımcı olabilir. Kendinizle bir işten çıkış saati belirleyin. Bu noktada iç sesinizi susturup iradenizi devreye sokmanız gerekiyor. ■

İş Başvurusu Sırasında Yaptığınız 13 Yanlış

Yeni bir iş aramak hiç kolay değil ama eğer daha en baştan sürekli aynı hataları yapıyorsanız bir süre sonra iş bulmak imkansızmış gibi hissedebilirsiniz.

Yaprak Gökçöl

İş aramak bazen çok can sıkıcı bir deneyim haline gelebilir. Sürekli arka arkaya iş başvurusunda bulunmak, saatlerce üzerinde çalışarak özgeçmiş yazmak ve işverenlerin sizi nasıl değerlendireceğini düşünmek gerçekten moral bozucu olabiliyor. İş ararken en önemli noktalardan biri, istekli ve ısrarcı olmak ama arka arkaya reddedilirseniz yavaş yavaş ruhunuzun yorulduğunu hissedebilirsiniz. İşte tam bu sırada, kendi değerinizi sorgulamaya başlamak yerine iş arama tekniklerinizi bir daha gözden geçirmenin zamanı gelmiş demektir. Bazen potansiyel bir işverene özgeçmişimizi gönderirken, yaptığımız hataların farkına varmıyoruz. Bunlar sadece firmanın ismini yanlış yazmaktan, şehir dışındaki bir işe başvururken neden uzak bir işe başvurduğunuzun nedenlerini açıklamamak gibi ufak ama aslında çok önemli hatalar olabiliyor. Hangi hataları yaptığınızın farkına varmak, sizi bir adım öne çıkarır ve bu bir dahaki sefer özgeçmişinizi göndereceğiniz zaman özgüveninizin daha yüksek olmasını sağlayacaktır. Mükemmel işi aramaya devam ederken, aşağıdaki iş ararken en fazla yapılan hataları gözden geçirin.

1. Bir Günde Çok Fazla Özgeçmiş Gönderiyorsunuz.

İş ararken sakın tek günde 15 firmaya birden özgeçmişinizi göndermeye kalkmayın. Bu şekilde pek bir yere varamazsınız; özgeçmişlerin etkileyici olması gerekiyor. İdeal olarak bir günde iki veya üç iş başvurusu yapabilirsiniz. Her başvurduğunuz iş için araştırma yapıp, özgeçmişinizi tekrar göze geçirip, kısa ön yazı yazıp, başvurduğunuz pozisyona göre düzenlerseniz çok daha başarılı sonuçlar alabilirsiniz.

2. Ön Yazınız (Kapak Yazısı) Çok Uzun.

Özgeçmişinizin ön kapağındaki yazı, kişiliğinizi ortaya koymanız için harika bir yoldur. Yine de ön yazıyı yazarken çok uzatmamanızı tavsiye ederiz çünkü asıl detaylı olan kısım özgeçmişiniz olmalı. Fazla uzun bir ön yazı okumak, okuyan kişinin dikkatinin dağılmasına neden olabilir. İnsan kaynakları uzmanlarına göre, işverenler bu yazılara kısaca göz gezdiriyorlar ve eğer aradıkları nitelikleri bulamazlarsa sonraki adayın özgeçmişine geçiyorlar. Bu yüzden

İş ararken en önemli noktalardan biri, istekli ve ısrarcı olmak ama arka arkaya reddedilirseniz yavaş yavaş ruhunuzun yorulduğunu hissedebilirsiniz.


FOTOĞRAF: ALLIE KIRCHER

kapak yazınızı kısa ve öz tutun. İşverene onlara neler sunabileceğinizi ve niye o şirket için çalışmak istediğinizi anlatın. Anlatmak istediğiniz mesajı ne kadar kısa yazabilirseniz, o kadar iyi.

3. İyi Bir İş Arama Stratejiniz Yok.

Kariyerinize yeni başlıyor da olsanız, sektör de değiştiriyor olsanız, eğer iş ararken iyi bir strateji oluşturmazsanız pek de sonuç alamazsınız. Bunun için öncelikle aklınızda bir sonraki işinizdeyken kendinizi canlandırın. Kendinizi altı ay ile bir sene içindeki zaman diliminde bu işyerinde nerede görüyorsunuz? Banka hesabınızda ne kadar para biriktirmeyi umuyorsunuz? Sizin için en önemli kriterlerin neler olduğunu ve kariyerinizde ulaşmak istediğiniz yeri iyice belirleyin, daha sonra istek ve ihtiyaçlarınıza cevap verebilecek işlere başvurun.

4. Çevrenizi İyi Kullanmıyorsunuz.

İş aramak size kendinizi yalnız hissettirebilir. Bir işe başvururken yüzlerce aday ile yarışırsınız ve diğer adayların arasından sıyrılmaya çalışmak son derece stresli olabilir. Ama eğer başvurduğunuz işle aynı sektörde birkaç arkadaşınız varsa, onların aracılığıyla özgeçmişinize bakılmasını sağlayabilirsiniz. İş dünyası ve kariyer sitesi *accompany.com* yetkililerine göre, iş pozisyonlarının yüzde 85'i profesyonel iş çevresi sayesinde bulunuyor. Bu yüzden yeni iş ararken, iş



çevresinden tanıdığınız arkadaşlarınızla bağlantı kurun ve kısaca iş aradığınızdan bahsedin. Özgeçmişinizi sadece isterlerse gönderin ve ne tür bir iş ile ilgilendiğinizi anlatın. Unutmayın, şu anda size göre uygun bir pozisyon olmasa bile birkaç ay içinde bir şeyler çıkabilir.

5. Her İşe Aynı Özgeçmişi Gönderiyorsunuz.

Özgeçmişiniz, aslında sizi istediğiniz işe ulaştırabilecek tek belge. Bu yüzden bu sayfaya yazacaklarınız da fazlasıyla önemli. İşverenler her özgeçmişe sadece bir, iki saniye bakarlar. Aradıkları şeyi bulamazlarsa da, özgeçmişiniz anında bir kenara atılabilir. Diğer özgeçmişlerin içinde sıyrılabilmek için, özgeçmişinizi her başvuracağınız işe göre yeniden düzenleyin. İş başvurusunda geçen "deneyimli, yabancı dil bilen, üniversite mezunu" gibi bazı kilit kelimeleri özgeçmişinizde de kullanın ve başvurduğunuz işe uymayan kısımları çıkarın. Özgeçmişinizin üstünde yapacağınız bu küçük değişiklikler sizin için zaman alıcı ve can sıkıcı olabilir ama başvurduğunuz işte CV'nizin inceleyenlerin gözünde diğerlerinden ayrılmasını ve ikinci ve detaylı bir inceleme için ayrılmasını da sağlayabilir.

6. Kendi Değerinizi Bilmiyorsunuz.

İş aramaya çıkmadan önce kendi değerinizi bildiğinizden emin olun çünkü siz gerçekten değerlisiniz! Kendinize ne kadar yetenekli bir insan olduğunuzu ve sizi işe alacak her firmanın şanslı olacağını söyleyin. Eğer buna gerçekten inanmıyorsanız, bu özgeçmişinizde siz farkında olmasanız da okuyanlar tarafından hissedilebilir. İş başvurusu yapmadan önce kendinize olan güveninizi artırmaya çalışın. Kendi kendinize bir sayfaya olumlu yönlerinizi yazın, sizi seven ve destekleyen aile üyeleriniz veya arkadaşlarınızla konuşun yani kendinize güveninizi artırmaya çalışın. Sonunda işe başvurmadan önce dünyadaki en akıllı ve yetenekli insanın siz olduğunuza inanmalısınız (tabii mütevazılığı da unutmadan.) Çünkü negatif ve baştan yenik işe başlarsanız, başarınızın yolunu kendiniz kapatmış olursunuz.

7. Ön Yazınız Öz Geçmişinizin Kopyası.

Gerçekten, özgeçmişlerin kapağında veya önünde yer alan ön yazıları yazmak pek kolay değil. Kendinizi kısaca anlattığınız bu yazıda, fazla da övünmeden olabilecek en iyi şekilde kendinizi anlatmanız bekleniyor. Eğer kendinizi en iyi şekilde ifade etmekte zorlanıyorsanız, sakın özgeçmişinizin kısaltılmış versiyonunu ön yazıya da kopyalamayın. Çünkü bu yazı her ne kadar aslında kısaca özgeçmişinizde anlattıklarınızdan bahsetse de, onu asla ikizi gibi kopyalamayın. Burası sizin yeteneklerinizi açıkladığınız, önceki çalıştığınız işlerdeki pozisyonlarınızdan bahsettiğiniz, o şirkete neler katabileceğinizi ve niye orada çalışmak istediğinizden bahseden kısa bir yazı olmalı. Eğer burada sadece özgeçmişinizde yazdıklarınızı tekrarlarsanız, sizi işe alan kişiye kendinizi iyi anlatamaz ve şirketine neler katabileceğinizden bahsetmemiş olursunuz.

8. Sosyal Medya Kanallarını Kullanın.

Sosyal medyada saatler harcıyorsanız, bu zamanı yararlı bir iş için kullanın. Günümüzde birçok şirket, iş ilanlarını sosyal medya kanallarından duyuruyor. LinkedIn yıllardır adayların ve işverenlerin kullandığı bir site, Instagram, Twitter ve hatta Pinterest gibi sitelerden bile iş duyuruları yapıldığı oluyor. Ayrıca işverenler potansiyel çalışanlarını, adayların sosyal medyada paylaşıp, reklamını yaptıkları işlerine bakarak da seçebiliyorlar. Yani sosyal medya sayfalarınızı, sırf selfie koymaktan çok daha işe yarar şekilde kullanabilirsiniz.

9. İş Başvurularınızı Sadece Eski Yollarla Yapıyorsunuz.

Eğer çalışmak istediğiniz şirkette herhangi bir bağlantınız veya tanıdığınız yoksa istediğiniz işe ulaşabilmek için, işin en başında kim varsa ona e-posta gönderebilirsiniz. Bu kişinin adresini bulmak için biraz araştırma yapmanız gerekebilir ama geleneksel iş başvurunuzun yanı sıra bu kişinin adresini bulup, ona ulaşmak da bu iş konusunda ne kadar istekli olduğunuzu gösterir. Büyük ihtimalle bu çabanız işverenin de hoşuna gider ve işe alınma şansınız artar.

10. Başvurunuzu Göndermeden Önce Düzeltin.

Belki siz harika bir yazar olduğunu düşünüyorsunuz ama başvurunuzu göndermeden önce mutlaka son kez okuyup, kontrolünü yapın. Böylece herhangi bir pişmanlık yaşamanın da önüne geçersiniz. Hatta güvendiğiniz

> Özgeçmişiniz, aslında sizi istediğiniz işe ulaştırabilecek tek belge. Bu yüzden bu sayfaya yazacaklarınız da fazlasıyla önemli.

Eğer çalışmak istediğiniz şirkette herhangi bir bağlantınız veya tanıdığınız yoksa istediğiniz işe ulaşabilmek için, işin en başında kim varsa ona e-posta gönderebilirsiniz. Bu kişinin adresini bulmak için biraz araştırma yapmanız gerekebilir.

bir arkadaşınızdan başvurunuzu son kez okuyup, kontrol etmesini isteyin. Böylece başvurunuzun gönderilmeye hazır ve hatasız olduğundan, emin olursunuz.

11. Sadece Sosyal Medyada Yayınlanan İş İlanlarına Bakıyorsunuz.

Sadece medya ve sosyal medyada yayınlanan iş ilanlarından başka iş pozisyonu olmadığını düşünüyor olmanız çok doğal. Ama aslında gerçek öyle değil. Birçok iş pozisyonu şirket içinde doluyor, tanıdıklar yoluyla (işte burada çevreniz önem kazanıyor) veya aynı sektör içindeki başka şirketlerden gelen elemanlarla dolduruluyor ve hiç yayınlanmıyor. İşte bu durumda, uygun işi bulabilmek için internetteki iş bulma sitelerinin dışında direkt olarak firmalara e-posta gönderip, boş pozisyonlarının olup olmadığını sorun. Bazen tek bir e-posta ile hayatınız değişebilir.

12. Size Uygun Olmayan İşlere Başvuruyorsunuz.

Sizin için zorlayıcı olabilecek bir işe başvurmak her ne kadar kötü fikir değilse de, insan kaynakları uzmanları adayların bir işe başvurmadan önce gerçekçi olmalarını istiyor. Yani yeteneklerinize uygun bir işe başvurursanız daha iyi sonuçlar alırsınız. Aslında özellikle sektör değiştirmeyi düşünüyorsanız, yine de sizin için çok uygun gibi görünmeyen işlere başvurabilirsiniz ama tek şartla; bu pozisyona neden başvurduğunuzu ve onlara sunabileceklerinizi çok iyi şekilde anlatarak. Ama eğer sektör değiştirmiyorsanız, bu tarz işlerin çok fazla peşinde koşmaktansa kendinize uygun olan pozisyonlara başvurun.

13. Sadece Çok Tanınmış Firmalara Başvuruyorsunuz.

Tabii ki ülkenin en tanınmış teknoloji, finans veya medya şirketinde çalışmak harikulade bir deneyimdir ama unutmayın ki milyonlarca insan da sizinle aynı şeyleri düşünüyor. Bu yüzden daha iyi bir iş bulma şansınızı artırmak için kalıpların dışında düşünmeye çalışın ve daha küçük, az tanınan firmalara da başvurmaya başlayın. Örneğin, iş hayatına yeni başlıyorsanız, başlangıç için küçük bir şirkette işe başlamak sizin için iyi bir deneyim olabilir. Bu sayede bir şirketin nasıl çalıştığını öğrenip, gelecekteki işler için de çalışma tekniğinizi ve yeteneklerinizi geliştirebilirsiniz. Uzmanların bu tavsiyelerine uyarak, iş bulma peşinde geçireceğiniz zamanı daha etkili şekilde kullanıp kalan zamanı da kendinizi sürekli geliştirmeye ayırırsanız, sonunda size en uygun işi bulmakta zorlanmayacaksınız. ■

İkonik Güç

Moda Editörü **Simge Yücepur**
Fotoğraf **Kenan Kara**



(Sol sayfa)
Mayo, La Nue, 220 TL
Kimono, Zara, 399.95 TL
Kemer, Zara, 99.90 TL
Ayakkabı, Mudo Collection, 149 TL

Elbise, 1.642 TL, See By Chloé
Şapka, Editöre ait
Terlik, 99.90 TL, Zara



Bikini üstü, La Nue, 150 TL
Etek, H&M, 169 TL
Ayakkabı, Mudo Collection, 149 TL



Ceket, 369 TL, Massimo Dutti
Şapka, 580 TL, Tesi/Wepublic



Üst, Endless Rose/Wepublic, 520 TL
Pantolon, Endless/Wepublic, 600 TL
Kemer, 99.90 TL, Zara
Terlik, 99.90 TL, Zara
Şapka, 129.90 TL, Yargıcı

Şapka, Berman London/Wepublic, 515 TL
Elbise, Lug Won Siga/Wepublic, 2.110 TL
Ayakkabı, Mudo Collection, 149 TL





Mayo, La Nue, 220 TL
Kimono, Zara, 399.95 TL
Kemer, Zara, 99.90 TL



Bluz, Massimo Dutti, 269 TL
Pantolon, Vilshenko/Beymen, 2.995 TL
Şapka, Inverni/Beymen, 760 TL
Kemer, Zara, 99.90 TL
Terlik, Zyne, 1.560 TL



Tişört, Roman, 139 TL
Tulum, Zara, 149.95 TL
Küpe, Annie Costello Brown, 390 TL
Şapka, 129.90 TL, Yargıcı

Elbise, Self Portrait/Beymen, 2.375 TL
Çanta, Staud/Beymen, 2.275 TL





Elbise, 417 TL, Vakkorama



Bluz, Finders Keepers/Wepublic, 775 TL
Şort, Finders Keepers/Wepublic, 725 TL
Çanta, Roman, 499 TL
Terlik, Mango, 149.99 TL

(Sağ sayfa)
Elbise, 2.145 TL, Nanushka/Wepublic
Çanta, Etincelles, 360 TL
Terlik, Zara, 99.90 TL

Bluz, Aje/Beymen, 2.395 TL
Şapka, Berman London/Wepublic, 515 TL
Küpe, Saskie Diez, 490 TL



Saç: İbrahim Alan
Makyaj: Barış Yılmaz
Model: Linda/True Models
Moda editörü asistanları: Azra Betül Özkan, Samet Çetinkaya, Ezgi Bal
Fotoğraf asistanı: Furkan Günal
Mekan için Hünkar Suyu Kasrı'na teşekkür ederiz.

Elbise, Elisabetta Franchi
Bilezikler ve kolye, Swarovski

Parti Tutkusu

Plaj stilini akşama uyarlamak için pırıltılı detaylar, parlak dokunuşlar ve uçuş uçuş elbiselere yer açın. Aksesuar kullanımında bronz ve gold detaylardan yararlanın.

Moda editörü **Daniela Gutierrez**
Fotoğraf **Dario Aranyo**



Bluz, Andrés Sarda
Bikini üstü, Carey
Kolye, Swarovski



Bikini üstü, Gisela
Kolye, Swarovski



Ceket, Emporio Armani
Mayo, Oysho
Kolye, Swarovski



Mayo ve pareo, Chanel
Küpe, yüzük ve bilezik,
Swarovski



Elbise, Gucci



Ceket, Palomo Spain
Bustiyer, Fernando Alberto Atelier
Kolye ve bilezikler, Swarovski

Bikini, Etna By Elena Tablada
Etek ve sandalet, Dior
Kolye, Swarovski

Model Yohanna Schapfeld/Uno Models
Saç ve makyaj: David Carreiro
Fotoğraf asistanı: Javier Blanco
Moda editörü asistanı: Natalia Cobelo
Prodüksiyon: Paloma Mendes



Sportif Kurgu

Enine boyuna çizgiler vücut tipinize uygun tasarımlarla birleşiyor. Sezonun favori bel çantaları artık plajda sesini yükseltiyor.

Moda Editörü **Daniela Gutiérrez**
Fotoğraf **Bernardo Doral**

Bikini üstü, Guillermina
Bikini altı, Baeza
Bandana, Levi's



Üst, C&A
Bikini altı, H&M
Bilezikler, Les Georgettes


הרחצה אסורה!!!
אין שרותי הצלה
SWIMMING IS PROHIBITED!!!
NO LIFEGUARD ON DUTY

Bikini, H&M



Mayo, Andrés Sardá
Güneş gözlüğü, Christian Dior

Mayo, Oysho
Çanta, Maje





Mayo, Green Coast
Bilezikler, Uno de 50

Tişört, Amichi
Bikini altı, Benetton
Gözlük, Polaroid
Çanta, Christian Louboutin

Saç ve makyaj: Vicky Marcos
Fotoğraf asistanı: Hector Silva
Moda editörü asistanı: Natalia Cobelo
Prodüksiyon: Paloma Mendes/Amier Feingold
Uno Models



Tropik Rüya

Doğanın tüm coşkusunu stilimize yansıtıyoruz. Renkler içinizdeki enerjinin dışa aktarılmasını sağlarken saçlarda salaş örgüler mevsimin dinamik ruhuyla örtüşecek.

Fotoğraf **E. Morwen**

Elbise, Guess/Marciano
Küpe, Lindex
Bilezikler, Dyrberg/Kern



Üst ve etek, H&M
Şapka, H&M
Yüzükler, Lindex
Ayakkabı, F&F



Üst, COS
Etek, Zuzana Kubickova
Kolye, Swarovski
Güneş gözlüğü, Zanzan

Ceket, Pepe Jeans/Van Graaf
Mayo, Lindex
Kemer, Marc O'Polo
Bilezikler, Dyrberg/Kern



Elbise, Van Graaf
Güneş gözlüğü, Zanzan
Şapka, Marc O'Polo
Kemer, Ralph Lauren



Kimono, Kupisz
Pantolon, Cambio
Güneş gözlüğü, Zanzan

Üst, Hugo Boss
Pantolon, Lindex
Ayakkabı, COS

Güneş Öpücüğü

Güneşte kızarmış sağlıklı, bronz ve ışıltılı bir ciltten daha güzel ne olabilir! Renklere ve ışıltılara şans vermenin tam zamanı... Sezon makyajını Guerlain global makyaj sanatçısı Eliecer Prince yorumluyor.

Derleyen **Damla Durak** Fotoğraf **Dario Aranyo**
Moda editörü **Daniela Gutierrez**

Doğal Işıltı

Yazın cildin doğal ve parlak görünmesinin yolu iyi nemlendirmeden geçiyor. Cildinizi nemlendirici bir balsam ile nemlendirdikten sonra bronz tonlarda terracotta ile renklendirin. Bu size son derece doğal bir ten makyajı sağlayacak. Ardından finali dudaklara sürdüğünüz gloss ile yapın.

Guerlain; bronz terracotta ve gloss ruj

Volanlı bikini, Love Stories
Eşarp, Hermès
Küpeler, Thomas Sabo





Sıcak Tonlar

Kahvenin sıcak tonları yazın dumanlı göz makyajı için olabilecek en iyi seçenek. Koyudan açığa geçişlerle gözlerinize derinlik verebilirsiniz. Tırnaklarda ise yaz ruhuna çok yakışan kırmızı meyvelerden ilham alın.

Guerlain; far paleti ve oje

Üst, Ana Locking
Saç aksesuarı, Verbena Madrid



Yoğun Bakışlar

Makyajınıza sofistike dokunuş mu katmak istiyorsunuz? Anahtarınız dramatik göz makyajı ve muntazam kaşlar olmalı. Kaşlarınızı toz yapıda kaş farı ile doldurun ve tarayın. Ardından kirpiklerinize hacim verecek bolca maskara uygulayın.

Guerlain; kaş kiti ve maskara

Üst, Guess Underwear
Çiçekli taç, H&M



Güneş Yakıcılığı

Bu makyajda akşamüstü, gün batımının renklerinden ilham alabilirsiniz. Sarılar, turuncular, kızıllar... Kilit ürünlerimiz doğal ışıltılar içeren bronz pudra ve tabii ki sıcak turuncu ruj.

Guerlain; bronzer ve ruj

Mayo, American Apparel
Saç bandı, Zara
Küpeler, Oscar de la Renta

Çıplak Ten Etkisi

Burada cilde örtücülüğü düşük, sadece renk tonunu eşitleyen renkli bir jel uyguluyoruz. Ardından cildin güneş vurunca yansıyan tepe noktalarını likit aydınlatıcı ile aydınlatıyoruz. Hepsi bu kadar!

Guerlain; renkli jel nemlendirici ve likit aydınlatıcı

Elbise, Temperly London
Metal bilezikler, Les Georgettes
Taşlı bilezik, Espinosa

Model: Tania Mityushina/Line Up Model Management
Saç ve Makyaj: David Carreiro
Prodüksiyon: Paloma Mendes
Candela Productions'a teşekkürler.

Kitap

Lara Akyel

Mina: Lejyonerin Kızı/ Aynur Tümen

Aynur Tümen'in kaleme aldığı kitap, Sema karakterinin hayatın ona sunduğu fırsatları değerlendirerek zengin ve ünlü bir kadına, Mina'ya dönüşümünü konu alıyor. Hayalleri için ödediği bedellere rağmen çok yol aşan Sema'nın hikayesinde kendinizi bulacaksınız.

Hayat/Engin Geçtan

Yapmak istediğinizi acele etmeden ve strese girmeden de yapabilecekken, hızla bir an önce sonuca ulaştırmaya çalışmak neden? Engin Geçtan *Hayat* kitabında bu soruya yoğulaşıyor ve biz acele ederken kendimizden neler kaybettiğimize dikkat çekiyor.

Kırık Kalpler Kavanozu/Jean-François Chabas

Fransız gençlik edebiyatının öne çıkan yazarı Jean-François Chabas, romanında insanların doğduğu yeri ve zamanı, hangi aileye sahip olduğunu değiştiremese de kaderini kendisinin belirleyebileceğine dikkat çekiyor.

Geçecek mi?/ Gökhan Çınar

Gökhan Çınar, *Geçecek mi?* romanında zor zamanlarda kendimize haksızlık etmemeyi, akışa bırakmayı ve inanmayı tembihliyor.

Genç Yazarlar için Hikâye Anlatıcılığı Kılavuzu/ Celil Oker

"Yaratıcılık doğuştan gelen bir armağan değildir. Öğrenilir, çalışarak elde edilir" diyen Celil Oker, kitabında hikâye anlatma sanatının inceliklerine dikkat çekiyor. Olay örgüsü, karakter yaratma, çatışma, diyalog ve üslup gibi temel öğelerin örneklerle anlatıldığı kitapta işin püf noktalarına ve bu alanda sık yapılan yanlışlara dikkat çekiliyor.

Sır/Mehtap Erel

Gerilim romanları sevenler için önerebileceğimiz *Sır*, Mehtap ve Sinan'ın oğulları Berk'in, yaz okulu için Viyana'ya gitmesinin ardından yaşanan ürkütücü olaylar üzerinde yoğunlaşıyor. Normal yaşamlarına geri dönebilmeleri için Mehtap ve Sinan'ın bazı sırları çözmeleri gerekiyor.

Erkek Atlası/Ayşe Alagöz

Kadın-erkek ilişkisi konusunda toplumun öne sürdüğü klişeler arasında büyümüş bir Türk kadını, dünyanın öbür ucunda sınırları olmayan bir erkekle tanışınca neler olur? *Erkek Atlası'nda* sekiz ayrı hikayede, erkeklere nasıl davranılması gerektiği konusunda empoze edilenlerin ne denli işe yaradığını soguluyor.

Bayan Değil Kadın/Seda Kaya Güler

Gazeteci Seda Kaya Güler, kitabında yazılarından oluşan bir seçkiyi okuyucuya sunuyor. Toplumsal eşitsizliğe dikkat çeken Güler, iki cinsin her konuda eşit olduğunun altını çiziyor.

Mor Sâki/Ali Deniz Uslu

Ali Deniz Uslu, *Mor Sâki'de* sizi şiirin dünyasına davet ediyor. Kelimelerini korkusuzca seçen ve iddialı bir üslupla ortaya koyan şairin, şiirleri ile sizi içine çekeceğine eminiz.



FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN

Etkinlik





Caribou







Hünkar Yılmaz

1 Plajda Parti Zamanı

Yaz geldiğine göre baharda keyfini çıkardığımız parklardan plajlara geçiş yapabiliriz. 30 Haziran'da Cumartesi öğlen saatlerinde başlayacak ve Pazar sabaha kadar devam edecek Time Out İstanbul'un organize ettiği Sonic Swim, dolu dolu geçecek. Ünlü DJ'ler ve birbirinden leziz yemek standları ile deniz, kum, güneş üçlüsünün tadını Kilyos'un sevilen mekanı Kafes'te çıkarabilirsiniz. biletix.com

2 Şehir Festivali

27-28 Temmuz tarihlerinde Volkswagen Arena'da gerçekleşecek Parkfest'te, Kanadalı elektronik müzik grubu Caribou ve Büyük Ev Ablukada'nın yanı sıra yerli ve dünyaca ünlü isimler sahne alacak. Ayrıca, butik dükkanlar, yeme-içme alanları ve eğlenceli etkinlikler de sizi bekliyor. mobilet.com

3 Söz Kadınlarda

İstanbul Modern Sinema'da kadın yönetmenlerin filmlerinden bir seçki sunuyor. *Bacağınızı Biraz Çeker Misiniz?* etkinliğinde 21 Haziran-1 Temmuz tarihleri arasında gösterimi gerçekleşecek filmler farklı coğrafyaların kültürlerini yansıtıyor. istanbulmodern.org/tr

4 İstanbul Denizi

Tarih boyunca kent yaşamında büyük rol oynayan deniz faktörü *İstanbul'da Deniz Sefası: Deniz Hamamından Plaja Nostalji* sergisi ile ele alınıyor. İstanbul Araştırmaları Enstitüsü'nün arşivi ve farklı koleksiyonlardan derlenen fotoğraflar, 26 Ağustos'a kadar Pera Müzesi'nde.

5 Hikayesi Olan Heykeller

Kadıköy Belediyesi Caddebostan Kültür Merkezi'nde, Marmara Üniversitesi Heykel bölümünün ilk mezunlarından 11 sanatçı heykellerini *Aborda* sergisinde bir araya getiriyor. Verdiği mesajlarla ufuk açan heykelleri 20 Haziran'a kadar ziyaret edebilirsiniz.



6 Modern Zamanda Kafka

Kafka'nın zamansız eseri *Dava*, Zorlu PSM'de sahne alacak *Joseph K* oyunu ile yeniden ele alınıyor. Oyunda, Joseph K'nın otuzuncu yaşını kutlamak için sipariş ettiği pizzayı getiren iki adam, ona tutuklu olduğunu söylüyor. Oyun, Joseph'in suçsuz olmasına rağmen çarpık adalet sistemine karşı kendini savunmaya çalıştığı yolculuğuna odaklanıyor. *biletix.com*

Müzik





Enerjisiyle (En Başta) Kadınları Büyüledi!

Antalya'da ilk kez bulunduğunu ve bu şehirden çok keyif aldığını söyleyen Dany Brillant; "Siz Akdenizlisiniz ve romantik insanlarsınız. Burada harika bir ortam var. Bu gece şarkılarımı seveceğinizi umuyorum" diyerek başladı Akra Hotels'in bahçesindeki konserine. Fransız şarkıcı, hayran olduğumuz nostaljik parçalarının yanı sıra Elvis Presley'den de söylemeye başlayınca alkışlar koptu. Derken sanatçı tüm kadın izleyicilerini sahneye davet edip her biriyle dans etti. Bu yıl ilki gerçekleşen Antalya Akra Caz Festivali'nden söz ediyoruz. Biz harika geçen kapanışa yetiştik fakat Antalya halen bu festivalin binlerce sanat severi bir araya getiren diğer altı ismini de konuşuyor. Yani Yasmin Levy, Electro Deluxe, Cesaria Évora, Fazıl Say, Elif Çağlar&Ediz Hafızoğlu'nu. Festivalin yankıları bu kadar güzel olunca, seneye ikincisinin hazırlığı için Akra Hotels kolları çoktan sıvadı bile. Takipte kalmanızda fayda var.
akrajazz.com








Nilipek



1 Bu Festival Müziğe Doyuruyor

Big Burn İstanbul Festivali için geri sayım başladı. 20-21-22 Temmuz tarihlerinde Suma Beach'te gerçekleşecek festivalde, Adam Beyer, Claptone, Dubfire, Seth Troxler, Tale Of U gibi isimler yer alıyor.
biletix.com

2 Yeni Single

Türk müzik prodüktörü, DJ Mert Yücel 71. single'ı, *Give Me Love'ı* geçtiğimiz ay piyasaya sürdü. Remiksler deep house müziğin sevilen isimleri Ross Couch ve B-liv'in katkılarıyla hazırlandı.

3 Açık Hava Etkinlikleri

Haziran ayıyla Zorlu Center açık hava etkinlikleri başlıyor. Konserlerden, komedi performanslarına, açık hava sinema gösterilerinden, tasarım pazarına birçok ücretsiz etkinlik yaz günlerine renk katacak. İlk etkinlik 2 Haziran Cumartesi günü müzik grubu Gündoğarken'in solisti Burhan Şeşen ve kızı Dilhan Şeşen ile başlayacak. Konsere konuk olarak şarkıcı ve söz yazarı Nilipek katılacak.

4 Sahalara Dönüş

90'lı yılların unutulmaz müzik grubu Backstreet Boys, verdiği uzun aradan sonra yeni single'ı *Don't Go Breaking My Heart* ile geri döndü. Dünya çapında 130 milyonu aşan satışlarıyla en başarılı gruplardan biri olan Backstreet Boys'un yeni şarkısı, şimdiden favorilerimiz arasında.

Film











1 Jurassic World: Yıkılmış Krallık

Jurassic World'ün birkaç yıl sonrasında geçen devam filmi, dinozorların hayatını tehdit eden Isla Nublar adasındaki yanardağa yoğunlaşıyor. Chris Pratt'in canlandırdığı dinozor eğitmeni Owen Grady ve Bryce Dallas Howard'ın canlandırdığı parkın eski müdürü Claire Dearing dinozorları adadan kaçırmaya çalışacak. (8 Haziran)

2 Nordik Film Günleri

Akbank Sanat'ta Nordik Film Günleri başlıyor. 7-29 Haziran tarihleri arasında gerçekleşecek etkinlikte güncel İsveç, Norveç ve Danimarka sinemasından toplam 10 seçkin film, orijinal dillerinde ve Türkçe alt yazılı olarak gösterilecek.

3 Los Angeles'ta Gizli Görev

Köpeği uyuşturucu çetesi tarafından çalınan özel dedektif Steve Ford, onu geri almak için çete lideri ile ittifak yapmak zorunda kalır. Spider, Buddy'yi geri verme karşılığında Steve'den bir evrak çantası dolusu uyuşturucuyu çalmasını ister. Aksiyonu bol filmde Bruce Willis, Jason Momoa ve Famke Janssen gibi isimler yer alıyor. (22 Haziran)

4 Yakalandın!

Küçükken oynadığınız oyunu, büyüdüğünüzde de devam ettirdiğinizi bir düşünün. Russell Adams'ın 2013'te *The Wall Street Journal* yazısına dayanan film, çocukluklarında oynadıkları oyunu oynamaya devam eden bir arkadaş grubunu konu alıyor. Yıllardır aksatmadan elim sende oynayan grubun oyun günü, gruptan birinin düğününe denk gelince ne olur? (29 Haziran)

5 Ocean's 8

Kadrosunda Sandra Bullock, Cate Blanchett, Anne Hathaway, Helena Bonham Carter, Katie Holmes, Dakota Fanning, Rihanna gibi isimlerin yer aldığı *Ocean's 8'in* yönetmeni *Hunger Games'in* senarist ve yönetmeni Gary Ross. *Ocean's Eleven'ın* uyarlaması olan filmde, bir grup kadın suçlu Met Gala'yı soyma planları yapıyor. (15 Haziran)

Bitmeyen Gece Hayatının Ünlü Adresi

BERLİN

24 saat boyunca önünde kuyruklarıyla sınırsız gece kulüpleri, Karaköy'ü saygı duruşuna geçirecek hipster'larıyla ikinci dili Türkçe olan, Avrupa'nın en ucuz şehirlerinden birinde uykuyu unuttuğumuz bir tatile çıkıyoruz. Hazır mısınız? O zaman başlayalım.

Özgür Uysal
@inceislerTV

Uyarı! Bu Klasik Bir Gezi Yazısı Değildir.

Önceden uyarayım. Berlin'de 150'den fazla müze ve sanat galerisi, kanalları üzerinde de 30'a yakın köprüsü bulunuyor. Ama biz bunların neredeyse hiçbirini gezmeyeceğiz. Onun yerine gece-gündüz Berlin'in en iyi kulüplerinde partileyip parklarına kendimizi teslim edeceğiz. Seyrek yiyeceğiz ve bir Kuzey Avrupa ülkesinde ne kadar az para harcanabiliyorsa öyle yapıp döneceğiz. Şimdi diyorsunuz ki: "Euro aldı yürüdü sen halen Kuzey Avrupa anlatıyorsun." Haklısınız ama eğer gözünüz batıdaysa ve sizi caydıran tek şey Euro'ysa, hele ki süper leziz ve pahalı restoranlara ilginiz yoksa o zaman Berlin ideal rota. İkinci vatan olduğu için uçak seferi bol ama Berlin'e ucuz bilet bulmak için bayramda, seyranda değil de uzun bir hafta sonu seçip gitmek mantıklı. Kışın kalın, yazın da güneşin altında yanacağınızı bilerek alacağınız birkaç kıyafet ve erken otel ya da ev rezervasyonuyla yola çıkabiliriz. Kalacağınız yerin uzak olmasının hiçbir sorunu yok. Adamlar bizim 10'ncu yıl marşında söylediğimiz gibi gerçekten yurdu demir ağlarla örmüşler. Mükemmel bir metro ve toplu taşıma sistemi var. Üç günlük sınırsız biletinizi alın hatta bolca yürüyün. Tüm binaların, duvarların hatta Berlin duvarının üstünde bile tablo yapıp asmalık grafitileri de görmüş olursunuz.

YAYILMALIK 5 PARK

- Tiergarten: Merkezi.
- Görlitzerpark (Kreuzberg): Lokal.
- Viktoria Park: Sessiz.
- Treptower Park: Koşu/Bisiklet.
- Schlosspark Charlottenburg: Manzara.

FOTOĞRAF: ELXENEIZE/ISTOCK.COM

Konaklama ve Seyahat

Berlin Havalimanı oldukça organize. Uçaktan inerken 30-40 dakikada, binerken de 1 saatte pasaport dahil tüm işlerinizi halledersiniz. Konaklama için seçilecek yer konusuysa tercihinize bağlı. Berlin diğer Avrupa şehirlerinden farklı. Tek merkezin etrafına doğru açılan bir yer değil. Görülmesi gereken yerler ve gece kulüplerinin hepsi farklı bölgelerde konuşlanmış. Merkez olarak tüm metroların birleştiği Alexanderplatz'a yakın olmak, toplu taşımayla her yere tek seferde gidebilmenizi sağlar. Ayrıca müze adası ve meşhur Berlin kilisesi (Berliner Dom), çok yakın olduğu için gündüz turisti de olabilirsiniz. Yürümek ve güzel parklar içinde bir yerde kalmak istiyorsanız o zaman tabelalarında börek, gözleme, döner yazan dükkanların çevrelediği minik Türkiye Kreuzberg ve önünden uzanan Landwehrkanal kanalını takip edin. Dil bilmiyorsanız da sıkıntı çekmezsiniz; İngilizce'den çok Türkçe konuşuyorlar. Markete girince *Dağlar Dağlar* çalıyor. Meyve suyu filan alırken direkt Türkçe söyleyin. Hatta metro bileti menüsünde bile ikinci seçenek Türkçe. Biz Doğu Berlin'de kaldık. Her yere 30-40 dakikada yürüdük ya da metroyla 15 dakikada gittik. Ev kiralarsanız da daha hesaplı ve merkezi bir yer bulabilirsiniz.


Berlingate: Berlin Kapısı

Berlin Geceleri

Sayfalarca yazmam lazım aslında. Hiç bitmeyen bir gece hayatı var. Öyle eller havaya falan değil. Genelde tekno partiler. Kulüplerin girişleri de oldukça zor. Öyle Bodrum Halikarnas'a gider gibi beyazları çeker, rujları sürerseniz şansınız yok. Ne kadar salaş görünürseniz o kadar iyi. İçeri pasaportla girmeye kalkmayın. Mümkünse nereli olduğunuzu da söylemeyin. Kapılarda, "Sen benim kim olduğumu biliyor musun"lar geçmiyor. İçeri girmeden önce hangi partiye gittiğinizi de araştırın. Kapıda soruyorlar ama amaçları seni, beni sorgulamak değil, içeride karşılaşacaklarınıza karşı hazırlıklı olup olmadığınızı öğrenmek. Mesela biz ilk gece KitKat Klub'a gittik. Turistiz neticede. Konudan habersiz el ele tutuşup girdik içeri. İçeride anladık ki gay partiymiş. Onlar da herhalde "Girin içeri de kendiniz görün" diye aldılar bizi. İçeride kıyafetle gezmek de yasak. Kapıda "Bu kıyafetlerle mi gireceksiniz" diye sormalarından anlamalıydık. Buradaki kulüplerde ya telefonu alıyorlar ya da sticker yapıştırtıyorlar kamera yerlerine. "Haydi bu anı ölümsüzleştirelim" diyerek bir selfie çeker ya da story atmaya kalkarsanız önce uyarır sonra üzerler; aklınızda olsun! Neyse. Ortam fantastik gerçekten. Bir tarafta havuz, diğer tarafta disko. Herkeste maksimum tek parça kıyafet. Biz içeride tişörtlerle uzaylı gibi geziyoruz. Bitiyor mu? Bitmiyor. Oradan çıkıyoruz saat olmuş 5:00-6:00. Normalde hayat biter ya bizde; burada yeni başlıyor. Elektrik santralinden bozma Tresor diye bir kulübe giriyoruz. Yerin 7 kat altında. Tam cehennemde cayır cayır yanmalık. Basmışlar içeriye de sisi. Adamlar sis hastası zaten boş buldukları yere basıyorlar dumanı. Işıklı koridorlarda yürüyoruz. "Tekno müzik ağır gelir bana" diyenlere söylüyorum; burada barların dışında hediye dükkanında bile milli marş gibi tekno çalıyor! Biz daha alışamamışız. Biraz kalıp çıkıyoruz. Saat 6:00. Bize geç ama adamlar daha yeni kulüplere gitmeye başlıyor.


Hava açar açmaz insanlar kanalların kenarında dizilmeye başlıyor.


Türkiye'de daha yeni moda olmuş 3'ncü nesil kahvelerden her yerde görmeniz mümkün.

ORTALAMA FİYATLAR

- Konaklama: 50 Euro (Gecelik)
- Yemek: 8-12 Euro
- İçecek: 3-7 Euro
- Kulüp Girişleri: 10 Euro

Bitmeyen Partiler

Parti sonrası öğlen uyanıp güzel bir kahvaltı; herkes burada böyle yaşıyor yadırgamayın. Ucuz ve lezzetli mekanlarda biraz beklemeye alışın ya da rezervasyon yaptırın. Zaten yemek kültürü pek olmadığı için kahvaltı, döner ve sosis buranın temel besin kaynakları. Bir de vegan modası almış yürümüş. Hani et yemeyecek olan varsa aç kalmaz. Hayatta kalacak kadar yemeği midemize aldıktan sonra biraz parkta sırt üstü hazım sonrası rota Salon Zur Wilden Renate. Eski bir bina, orada oda ayırmışlar, her katta bir DJ, her oda başka bir konsept. Dışarıda sirk alanı gibi bir oturma bölgesi... Tabii ki tekno parti. İçeride görecekleriniz tribal ışıklandırmalar, sis, beyaz, uzun çoraplar, Adidas ayakkabılar, bolca dövme ve ellerinde su şişeleri olan insanlar. Bu arada Berlin, Avrupa'nın en temiz suyuna sahip. Musluklardan içebilirsiniz. Neredeyse her kulüpte yiyecek bir şeyler bulmanız da mümkün. Gün ışığı görmemeniz için ellerinden geleni yapmışlar. İstemezseniz tüm hafta sonu güneş görmeden yaşayabilirsiniz. Cuma akşamından gidip pazar sabah otelde bile kalmadan İstanbul'a dönenler tanıyorum. Neyse biz de az vakitte gece hayatının tüm tuşlarına basalım diye buradan marjinal partileri ve kapıdan almamasıyla ün salmış Berghain'a gidiyoruz. Pazar öğlen olmuş. Öğlen kulübe girilir mi? Berlin'de "Geç bile kaldınız" derler. Kuyruk uzayıp gidiyor. Biz okuduklarımızdan dolayı siyahları falan giydik ama öyle tipler var ki sırada, o marjinalliğin içinde suratımızda "Turist" yazıyor resmen. Almadılar içeri. Zaten grup gitmişiz. Gerginiz. "Ayrılalım, öyle girelim. Aramızda konuşmayalım. Kapıdaki bakıyor" diye fısıldaşıyoruz. Lise yılları gibi. Mahmut Hoca bakıyor! "Her tatilde bir kere şansımızı deneriz" dedik. Vücuda hayat versin diye yolda hızlıca bir dürüm döner attık ağzımıza. Sosu, sunumu güzel de eti Türkiye'yle mukayese kabul etmez. Oradan Almanca mavi kedi anlamına gelen, kanal kenarındaki dışı reggea içi tekno bir kulübe geçtik. Dönüş günü herkes olduğu yerde sallanıyor tabii tahmin edersiniz. Çünkü üstümüzden bir Berlin gece hayatı geçti. Aralardaki maceraların hepsini, özellikle de tüm detaylarıyla yazamıyorum. Devamı için youtube.com/inceişler sayfasındaki Berlin anılarımın olduğu videoyu izleyebilirsiniz. Hiç durmadan gezdiğiniz bir yaz olsun.



Bir tane de turisik yer koyalım ki gezdiğimiz belli olsun: Berlin Kilisesi.



Şehrin her yerinden görünen bu radyo kulesine doğru yürüdüğünüzde şehrin merkezi sayılan Alexandrplatz'a varıyorsunuz demektir.



Vintage dükkanları yaygın.



Berlin, dünyanın en yeşil başkentlerinden biri.



Doğu ve Batı Berlin'i duvardan başka anlamanın bir yolu da ışıkları. Fotoğraftaki bu ışık farkının sebebi, Doğu'da bildiğimiz sarı ışıklı ampuller kullanırken, Batı Berlin'de beyaz florasan kullanılmış olması.



Berlin'de Türkler ve gece kulüplerinden sonra en meşhur şey sokak sanatı. Berlin Duvarı dahil tüm bina ve duvarlarda grafiti görmeniz mümkün.

EN İYİ 5 GECE KULÜBÜ

- Berghain: Marjinal partileriyle dünyaya nam salmış, girişi en zor kulüp.
- KitKat: Üstünüzde en az kıyafetle girmeniz gereken kulüp.
- Salon Zur Wilden Renate: Daha çok yerel halkın gittiği sirk tadında kulüp.
- Club der Visionaere: Girişi ve içkileri yarı fiyatına olan kanal kenarı kulüp.
- Kater Blau: Tepesindeki dev mavi kediden tanıyacağınız açık-kapalı kanal kenarı kulüp.



Anında Baskı

Fotoğraf çekmeyi sevenler için güzel bir haberimiz var. Polaroid yeni kameraları ile Türkiye'de ve anıları ölümsüz kılmaya hazır. 128 GB'a kadar depolama alanını destekleyen Polaroid Snap Touch Instant dijital kamera dokunmatik LCD ekranı, yüksek kalitede video kayıt özelliği, çift LED flaşı ve bir dakikadan kısa sürede baskı alma özellikleriyle fotoğraf çekmeyi daha da keyifli hale getiriyor.



Ritmik Kulaçlar

Decathlon su geçirmez mp3 çaları ile yüzerken müzik dinleme olanağı sunuyor. Nabaiji SwimMusic 100, iki metreye kadar su geçirmiyor. Pili 10 saate kadar dayanan müzik çalar, 2 GB hafızasıyla 300 şarkıyı depolayabiliyor.

Dinamik Yaz



Swatch'un, Mediterranean Views Koleksiyonu yazı temsil eden tasarımlarıyla enerjimizi tazeliyor. Koleksiyon deniz temalı tasarımları, marin detayları, çizgileri ve geniş renk skalası ile bu yaz stilinizi üst seviyeye taşıyacak.

Flörtöz Semtler



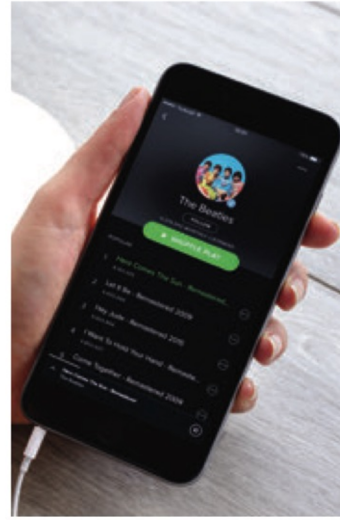
Mobil tanışma uygulaması, Happn yaptığı araştırmada beyaz yakalıların online flörtte en şanslı olduğu semtleri belirledi.
İlk beş aşağıdaki gibi;

- Nişantaşı
- Şişhane
- Levent
- Mecidiyeköy
- Gayrettepe

Müzik Her Yerde

Roli'nin ihamını piyanodan alan Seaboard ve Lightpad Block'u ile müzik stüdyosunu cebinizde taşıyabilirsiniz. Seaboard Block'un dokunma alanlarıyla her türlü melodiyi çalarken, Lightpad Block'taki elektromanyetik dalgalar ile farklı müzik enstrümanlarının seslerini çıkarmanız mümkün.





Dünden Bugüne 10 Hit

Spotify'ın yaptığı bir araştırmaya göre 2000-2010 yıllarında piyasaya çıkan ve bugün halen çok dinlenen 30 hit'ten bazıları aşağıdaki gibi;

2001: *Comptine d'un Autre Eté: L'Après-Midi*– Yann Tiersen

2002: *Till I Collapse*– Eminem

2003: *Kupa Kızı ve Sinek Valesi*–Teoman

2004: *Bir Derdim Var*– Mor ve Ötesi

2005: *Lose Yourself* (Soundtrack Version)– Eminem

2006: *Bu Mudur* (Akustik Versiyon)– Nil Karaibrahimgil

2007: *Stronger*– Kanye West

2008: *Ne Güzel Güldün*– Pinhani

2009: *Cevapsız Sorular*– Manga

2010: *Senden Daha Güzel*–Duman

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL
FOTOĞRAF: HOCUS-FOCUS/ISTOCK.COM



Oyuncu Olmak İsteyen Parmak Kaldırsın!

Tümay Özokur, yeni kitabı *Oyuncu Olmak İsteyen Parmak Kaldırsın* ile gündemde. Sektörün eğitimle çok daha kaliteli hale geleceğini savunan Özokur, yeni yıldızlar keşfetmeye devam ediyor.

Özge Zeki

Kitapta okuyucular nelerle karşılaşacaklar?

Bu kitapta özel hayatım ve mesleki hayatım bana ne öğrettiyse oyuncularla tüm öğretilerimi paylaştım. Sanırım ilk kez kişisel gelişim ile oyunculuk mesleği bu kitapta buluşuyor. Beni tanıyanlar bilir; ilklere imza atmayı çok severim. İnsan olmakla başlayıp mesleki anlamda tercih ettikleri oyunculuk serüveninde gerek duygusal gerek profesyonel anlamda her ne yaşayacaklarsa satır satır bulacaklar bu kitapta.

Bu kitabı sizi yazmaya iten faktörler nelerdi?

Bu kitap sadece oyunculara değil oyuncu ile etkileşimi olan tüm meslek gruplarına hitap ediyor. Yani basın danışmanı, menajer, yapımcı her kim ile irtibatta olması gerekiyorsa onlarla olan ilişkilerine de değiniyorum. Özellikle kendi meslektaşlarıma yazdığım bölüm benim için çok kıymetli. Çünkü her geçen gün sayı olarak artarken kalite anlamında azalıyor olmak Türkiye'nin ilk oyuncu menajeri olarak beni gerçekten çok üzüyor. Mesleğine aşık bir insan olarak söylemek, yazmak ve ne gerekiyorsa yapmak benim sorumluluğum...

Menajerliği okullu yapmak ve yapmamak arasında ne gibi farklar var?

Dünyada menajerler için okullar var iken Türkiye'de ilk menajerlik okulunu açan yine biziz... Menajer dediğiniz kişi bir insanın kariyerini yöneten ve bu sorumluluğu alan, öngörü sahibi kişidir. Dolayısıyla bu meslek çok ciddi bir meslektir. Şimdilerde menajerlik, asistanlık ile birbirine karıştırıldığı için ciddi algı sorunu var. Bu sorunu ortadan kaldırmak için eğitimleri başlatmam gerektiğini fark ettim. Eğitimler başladıktan ve bu eğitimleri alan menajerler oyunculara gerçekten doğru hizmeti verdikten sonra oyuncular da aydınlanmış olacaklar. Kendilerini temsil eden insanların gerçekten menajerleri mi yoksa asistanları mı olduklarını fark edecekler.

Menajerlik kursunuzda müfredatta neler var?

Menajer adaylarımız önce kendilerini doğru tanımak üzerine kişisel gelişim eğitimleri alıyorlar. Kendisini tanımayan, yönetemeyen kişi bir başkasını yönetemez. Öfke kontrolünden zaman yönetimine, kariyer yönetiminden karakter analizine varıncaya kadar daha birçok eğitim programı söz konusu... Film okuma, yapım, yönetim, organizasyon, etkin, doğru prezantasyon, kriz yönetimi yani bir menajerin yaşama ihtimali ve de bilme zorunluluğu olan ne varsa müfredatımızın içinde.



Eğitim ne kadar sürüyor?

Eğitim toplam 5 ay sürüyor, sertifika alıyorlar aynı zamanda sahada da pratik yapma fırsatları da oluyor. Öğrendiklerini pratikte kullanabilme şansını eğitim bitmeden yakalayabiliyorlar.

Oyunculuk kursunuz nasıl gidiyor?

Tümay Özokur Akademi dördüncü yılını tamamlıyor. Oyunculuk akademisi üzerine medya akademisi de eklendi. Menajer, basın danışmanı, kast direktörü, yapımcı yetiştiriyoruz. Şimdi kısa film atölyesi kuruyoruz. Şehir dışından bizden eğitim almak isteyip gelemeyen çok öğrenci var, bir ilki gerçekleştirecek ve tiyatro kumpanyası eğitimlerimizi biz onlara götüreceğiz. Tümay Özokur Akademi illeri dolaşacak ve inanıyoruz ki çok keyifli olacak; ilk durağımız İzmir.

Oyuncu adaylarına tavsiyeleriniz neler olur?

Sabırlı ve donanımlı olmak zorundalar çünkü çok ciddi bir rekabet var. Kendilerine emek harcamak zorundalar. "Ben bir ajansa girdim ve bana iş gelsin" deyip beklemek yerine her daim taarruza geçip hep bir şeyleri kovalamak durumundalar. Ve bunları inançlarını kaybetmeden asla pes etmeden ve demoralize olmadan yapmak durumundalar.

Mesleğinizle ilgili vazgeçilmez prensipleriniz neler?

Dürüstlük, vefa, sadakat. ■

tumayozokurakademi.com.tr

Karizmatik Babalar

17 Haziran Babalar Günü vesilesiyle Hollywood'un en karizmatik babalarını bir araya getirdik.

Lara Akyel

Ben Affleck

Jack Osbourne

Cambridge Dükü Prens William

John Legend

David Beckham

Gerard Piqué

Ryan Reynolds

Adam Levine

Chris Hemsworth

FOTOĞRAF: SPLASHNEWS.COM



Yeni Keşifler



Özlediğimiz Lezzet

Doritos Cool Original, kısıtlı süre için yeniden satışta. Ranch sos aromalı cips, suçlu zevkler arasında ilk sırada yer alıyor. Baharatlı cips seviyorsanız, 90'lı yıllarda çok satan Doritos Cool Original alternatif olabilir.

Çiçek Bahçesi

Korkmaz'ın Aşiyan Kahvaltı Takımı çiçek motifleriye yaz sofralarına renk katacak. Pembe, sarı, mor ve mavi renklerinden oluşan takımları kır çiçekleri, papatyalar ve kelebekler süslüyor. Güne pozitif enerji veren bu kahvaltı takımıyla başlamak kulağa harika geliyor.



Doğa Dostu Koleksiyon

Lav'ın doğaya duyarlı serisi Eco, daha az kaynak tüketimiye doğaya daha az atık bırakılarak üretiliyor. Yüzde 100 geri dönüştürülebilir olma özelliğine sahip seri, modern ve işlevsel detaylarıyla kalbimizi çaldı.

Her Derde Deva Çay

Tealife lezzetli ve şifalı çaylarıyla fark yaratıyor. İçerdiği bitki karışımları sayesinde sindirim ile bağışıklık sistemini güçlendirme ve kilo vermeye yardımcı olma iddiasındaki çaylar, Türkiye ve Çin'in farklı bölgelerinden toplanan bitkilerin harmanlanmasıyla hazırlanıyor.

En Tatlı İkram

Godiva, Masterpieces Collection ikramlık çikolatasını satışa sundu. Fındıklı, karamelli, sütlü ve bitter çeşitleriyle farklı zevklere hitap eden çikolata şık kutusuyla da ev ziyaretleri için harika bir alternatif.

Tropik Adaya Yolculuk

Dondurulmuş yoğurtlarıyla favorilerden Pinkberry, yaz aylarında ferahlamanız için Hindistan cevizini devreye sokuyor. Leziz yoğurdu fıstıklı krokan, bisküvi, çikolata parçacıklarının yanı sıra taze muz parçaları, böğürtlen, ananas, çilek ve kiviyle de tatlandırabilirsiniz.







HAZIRLAYAN: LARA AKYEL

Ah Firuze!

Geçtiğimiz Ocak ayında İKSV binasının üst katında açılan Firuze, "Ah Firuze, o ne güzel manzara, o ne lezzetli yemekler, o ne tatlı muhabbet" dedirtiyor insana. Biz manzaraya, yemeklere, muhabbete doyamadık; Şef Remzi Duran'dan sizin için de evde denemek isteyeceğiniz tarifler aldık. Gidip Firuze'de bizzat tatmak serbest tabii!





Şef Remzi Duran

1

Kıbbe-Mini İçli Köfte
(4 KİŞİLİK)

MALZEMELER:
- 250 gram dana kıyma
- 250 gram kuzu kıyma
- 2 adet kuru soğan
- 20 adet ceviz
- 100 gram irmik
- 250 gram ince bulgur
- 100 gram margarin
- Tarçın
- Kimyon
- Pul Biber
- Tuz

İÇ HARCIN HAZIRLANIŞI:
Izgara tavada margarini eritin, soğanları ekleyin. Soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Ardından kuşbaşı doğradığınız kıymayı ilave edip suyunu çekene kadar kavurun. Daha sonra baharatlarını katıp karıştırdıktan sonra ocağın altını kapatın. Hazırladığınız bu harcı soğuyunca içine ceviz ve maydanozu ekleyip karıştırın.

DIŞ HARCIN HAZIRLANIŞI:
İrmik ve ince bulguru ılık su ilave edip yumuşatın. Daha lezzetli olmasını isterseniz dış harcına çekilmiş et ilave edebilirsiniz.

HAZIRLANIŞI:
İç ve dış harcını klasik içli köfte yapar gibi yuvarlayın daha sonra mini kıbbeleri kızgın yağda kızartın. Kızarttığınız kıbbeleri servis tabağına alın. Üzerine yoğurt ve tereyağını eritin. Yoğurdun üzerine de maydanoz ve istediğiniz baharatları ekleyerek servis edin.

Firuze'ye gitmek için 4 Neden

- IKSV binasında olduğu için sanatla iç içe hissettiriyor; Nuri Bilge Ceylan gibi isimlerin eserleri sergileniyor.
- Lezzetler, manzara, ortam kıyaslandığında fiyatlar makul.
- Haliç'e karşı leziz tatları denemek, güneşi batırmak çok keyifli.
- Ferah ortamı, terası, beyaz masa örtüleri, dekorasyondaki nostaljik detayları ve fonda usulca çalan klasik Türk müzikleri keyfi katlıyor.

HAZIRLAYAN: SERPİL ÇEKİN FOTOĞRAF: DENİZ DOĞAN

2

Muhammara

(4 KİŞİLİK)

MALZEMELER:

- 1 adet domates
- 1 adet salatalık
- 2 demet maydanoz
- 1 demet nane
- 3-4 adet taze soğan
- 20 adet ceviz
- 1çay bardağı nar ekşisi
- ½ çay bardağı zeytinyağı
- 1 adet limon

HAZIRLANIŞI:

Domates, salatalık, maydanoz, nane, taze soğan ve cevizi ince ince doğrayın. Daha sonra derin bir kabın içerisinde nar ekşisi, zeytinyağı ve limon suyunu bir çırpma teliyle çırpın. Bu sosu doğradığınız tüm karışıma ilave ederek karıştırın. İsteğe bağlı olara acı sos, sarımsak veya pul biber de ekleyebilirsiniz.



4

Mutabbal

(4 KİŞİLİK)

MALZEMELER:

- 3 adet bostan patlıcan
- 5 çay bardağı süzme yoğurt
- 2 çay bardağı yoğurt
- 200 gram labne peyniri
- 100 gram tahin
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 4-5 diş sarımsak
- 1 adet nar
- 1 tatlı kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI:

Bostan patlıcanları közleyip soyun ve kuşbaşı doğrayın. Geniş bir kaba yoğurtları, labne peyniri, zeytinyağı, dövülmüş sarımsağı ve tuzu ilave edip iyice karıştırın. Daha sonra közleyip doğradığınız patlıcanları bu karışıma ilave edin. Servise sunarken ayıklanmış nar taneleri ile süsleyin.



3

Kurutulmuş Domates Dolması

(4 KİŞİLİK)

MALZEMELER:

- 400 gram fileto, kuşbaşı doğranmış levrek
- 15 adet kurutulmuş domates
- ½ demet, maydanoz
- ½ demet dereotu
- ½ yemek kaşığı nar ekşisi
- ½ yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı toz köri
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı tuz
- Kürdan (domates sayısı kadar)



HAZIRLANIŞI: Kuru domatesleri sıcak suda 10 dakika bekletip süzülmeye bırakın. Tavada tereyağını eritip, zeytinyağını ekleyin. Kuşbaşı balık etini tavaya atıp soteleyin. Kıyılmış yeşillikleri de ekleyerek birkaç kez daha çevirin. Nar ekşisi, pul biberi, köri ve tuzu da ekleyerek balık eti pişene kadar karıştırın. Balıkları tek tek kuru domateslerin içine doldurup kürdanla sabitleyin.



Bahçe Keyfi

Haziran ile birlikte yazın gelişini resmen kutluyoruz. Bu mevsimde evin en keyifli bölümleri olan teras ve bahçeleri kişiselleştirmenin vakti geldi.

Lara Akyel


Teraryum, Vivense, 304 TL



Işıklı tabela, Bonvagon, 189.90 TL


Saksı, Hipicon, 100TL


Koltuk, addresistanbul, Fiyat istek üzerine


Mum, Altıncı Cadde, 64.90 TL



Yastık, Rice, 149 TL


Minder, H&M, 39.99 TL

ICA'nın doğal örgü, hasır bambu ve rattan dokulardan oluşan koleksiyonu güneşe ve suya dayanıklı.

ica.com.tr


Saksı, Pomstore, 270 TL


L'unica bahçe mobilyaları ortama renk ve konfor katacak.


Amerikan servis, Juicy Lime, 8.99 TL


Sehpa, Ghanbari, 1.095 TL

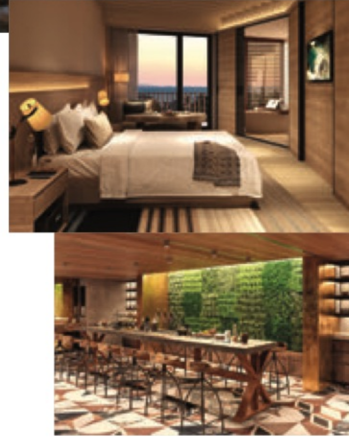


Nasıl Gidilir?

Six Senses Kaplankaya'ya Milas-Bodrum Uluslararası Havalimanı'ndan araçla 45, deniz yoluyla 25, helikopterle 10 dakikalık yolculuk yaparak ulaşım sağlanabiliyor. Alternatif olarak İzmir Uluslararası Havalimanı da tercih edilebilir. Six Senses Kaplankaya Adnan Menderes Havalimanı'na araçla yaklaşık 105 dakikalık mesafede bulunuyor.

Sağlıklı Tatil

Bodrum'da değil de, bambaşka bir ülkede tatil yapar gibi hissetmek, bu tesisteki misafirlerde en sık rastlanılan duygu durumu. Six Senses Kaplankaya bu hissi tattıran markanın adı...





Bodrum Ceviz Sırtı Bölgesi'nde Kaplankaya Oteli'nin işletmecisi Tayland merkezli Six Senses. Markanın dünyadaki en büyük oteli şu anda Kaplankaya'da. Aynı zamanda Avrupa'daki en büyük kapalı spor, spa ve sağlık alanlarından da biri. Denizi, kumu, güneşi, doğası da elbette beklentilerinizin ötesinde. Test ettik, çok sevdik.

Six Senses Kaplankaya'da Tatil Yapmak için 6 Sebep

1-Resim Atölyesi, Yemek Kursu Etkinlikleri

Klasik tatil anlayışının dışında aktiviteleri ile heyecan verici.

2-Six Senses Holistik Anti-Aging Merkezi'nin ilki Türkiye'de

Tesis, 10 bin metrekarelik wellness spa alanına sahip.

3-Organik Bahçelerden Sofraya

Organik bahçesinden ürünler, yerel balık pazarından mamüller, çevre köylerden yiyecekler var.

4-Yamaç Villaları Muazzam

66 yamaç villası ve 6 adet süiti de içeren 141 oda ve rezidanslarıyla kusursuz mimarisi var.

5-Kişiye Özel Programlar

Her programın başlangıcında; gelişmiş cilt analizi, sağlık taraması, uyku analizi ve farklı yaşam tarzlarındaki faktörler değerlendiriliyor.

6-Tekne ve Helikopterle Bölgeyi Keşif

Geleneksel sanatları tanımak, arkeolojik kalıntıları görmek için geziler ve köylere ziyaretler organize ediliyor.



Six Senses Kaplankaya Holistik Anti-Aging Merkezi kurucusu ve Six Senses Wellness Board Üyesi Nörobilimci, zihin-beden uzmanı Dr. Claudia Aguirre bakın, neler diyor:

"Genlerimiz her ne kadar cilt yaşlanmasında büyük rol oynasa da yaşam tarzına bağlı yaşlanma bugün bilim çevreleri tarafından kabul edilen bir gerçek. Bilinçli bir yaşam tarzı seçerek cilt yaşlanması konusunda yapabileceğimiz pek çok şey var. Beyin, cilt ve bağırsak sistemi arasındaki ilişki, psiko-sosyal baskılarla bir araya gelip yanlış beslenme düzeniyle birleştiğinde, bağırsak mikrobiyotasının olumsuz etkilendiğini gösteren pek çok araştırma sonucu bulunuyor. Bu da erken yaşlarda enflamasyona açık ve dengesiz cilt yapısına neden oluyor."

sixsenses.com/resorts/kaplankaya/destination

Haftanın Sinema Günü

SALT Beyoğlu'nda Garanti Mortgage desteğiyle sürdürülen ve etkileyici film gösterimlerini takip edebileceğiniz Perşembe Sineması, Haziran ayında da devam ediyor.

Damla Durak



Her hafta bir gününüzü sanat aktivitesine ayırmaya na dersiniz? Mesela sinemaya! Aklınıza hemen romantik komediler gelmesin. Evet, onları da çok seviyoruz ancak bu sefer çok daha derinliği olan yapımlardan bahsediyoruz. SALT tarafından Garanti Mortgage desteğiyle sürdürülen ve farklı ülkerden kurmaca ve belgesel filmlerin sergilendiği Perşembe Sineması, bize son derece keyifli bir etkinlik imkanı sunuyor. Perşembe Sineması'nın bu yılki programında "yenilenme" teması hakim ve hayli çarpıcı filmleri her perşembe izleyebiliyorsunuz. Seçkideki filmler, etki alanının genişlemesiyle sınırları bulanıklaşan şehirleri birey hikayeleriyle bir araya getiriyor.

Programda Neler Var

Haziran ayı süresince sırasıyla *Good Bye Lenin! (Elveda Lenin!), Gaza Surf Club (Gazze Sörf Kulübü), Nocturama (Nocturama: Paris Yanıyor)* ve *One of Us (Bizden Biri)* filmleri bizleri bekliyor. *saltonline.org*■

Gösterim Takvimi



7 Haziran: Good Bye Lenin! (Elveda Lenin!) - Wolfgang Becker, 2003

Film, Berlin Duvarı'nın yıkılışının etkilerini işliyor.



14 Haziran: Gaza Surf Club (Gazze Sörf Kulübü) - Philip Gnadt ve Mickey Yamine, 2016

Belgesel türündeki film, sporla direniş ve var oluşu anlatıyor.



21 Haziran: Nocturama (Nocturama: Paris Yanıyor) - Bertrand Bonello, 2016

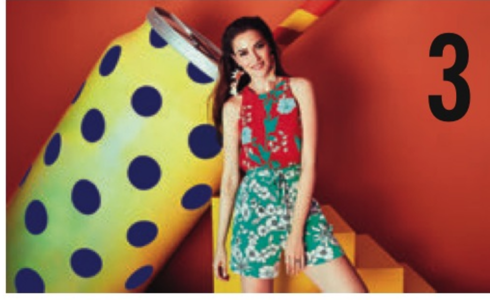
Gerilim türündeki filmde, politik öfke ve tüketim kültürü işleniyor.



28 Haziran: One of Us (Bizden Biri) - Heidi Ewing ve Rachel Grady, 2017

Film, evrensel bağlamda kimlik olgusunu irdeliyor.





















1) Burrata Lezzeti İtalyan mutfağının nefis lezzetlerini bir araya getiren Punto, burrata konusunda çok iddialı. Başlangıç menüsünde yer alan leziz peynir, restoranın pizza ve makarnalarında da lezzeti bir üst seviyeye taşıyor.

2) Aksesuar Seven Babalara Atasay'ın Vive Le Roi tasarımlarıyla babanıza birbirinden sofistike aksesuarlar hediye edebilirsiniz. Yüzükler, bileklikler ve tesbihler etkileyici tasarımlarıyla dikkat çekiyor.

3) Gökkuşağı Tadında Koton, yeni sezonda renkleri devreye sokuyor. Sarı, kırmızı, mavi ve yeşilin ana renkleri oluşturduğu Rengarenk Koleksiyonu, desenlerle hareket kazanıyor. Volan detaylar, renkli puantiye ve çiçek desenlerinin dikkat çektiği koleksiyona mutlaka göz atın.

4) Yazın Vazgeçilmezi Hemington'ın konforlu ve şık triko poloları Babalar Günü'ne özel olarak 1-17 Haziran tarihleri arasında avantajlı fiyatlara satılıyor. Yazın vazgeçilmez modeli, harika bir hediye alternatifi.

5) Probiyotikli Temizleme Köpüğü Türkiye'ye ilk olarak Ozonlabs'in getirdiği Probiyotikli Temizleme Köpüğü, gün içinde cildin florasını bozan tüm etkenler ile mücadelede ederek, cilt bariyerini güçlendiriyor.

6) Tropik Doku Calzedonia, yeni sezon modellerinde egzotik desenleri, marin çizgileri, fırfırları ve ipleri ön plana çıkarıyor. Yazın enerjisine ayak uydurmak için bu dinamik mayo ve bikini modellerine başvurabilirsiniz.

7) Espadril Sezonu Espadrilleriyle ünlü İspanyol markası Castañer, Manolo Blahnik ile hazırladığı özel kapsül koleksiyonu ile kalbimizi fethetti. Bağcıklı espadriller bu yazın favorisi olacağının sinyallerini veriyor.

8) Buruşuk Çantalar Chumac'ın tyvek kağıttan üretilen buruşuk clutch, bilgisayar çantası ve gözlük kılıfları hafif olmasının yanı sıra yırtılmaya ve suya dayanıklı. Geri dönüştürülebilir özelliğe sahip tyvek materyali, son derece hafif oluşuyla da kalbimizi kazandı.

9) Hassas Koruma Daylong'un günlük kullanıma uygun Sensitive güneş serisi hassas, alerjik, yağlı ve akneye eğilimli ciltler için hassas koruma sağlıyor. Güneşe maruz kaldığımız her an cildimizi korumamız gerektiğini unutmayın.

10) Ödüllü Otel Lux Bodrum Resort&Residences yeni sezona ödülle başladı. Geçtiğimiz yıl olduğu gibi bu yılda prestijli bir ödül kazanan ve Doğu Avrupa'nın En İyi Lüks Plaj Oteli olarak belirlenen Lux Bodrum, sunduğu olanaklarla kusursuz bir tatili garantiliyor.

HAZIRLAYAN: LARA AKYEL





















11) Her Daim Konfor Dockers by Gerli konfora önem veren erkekler için nefis alternatifler sunuyor. Toprak tonlarındaki ayakkabı modelleri hem günlük hem de gece stillerinde tamamlayıcı rol oynayacak.

12) Destek Zamanı Louis Vuitton, Suriyeli çocuklar için farkındalık yaratmak ve fon sağlamak adına Silver Lockit Color bileklikleri bir süre önce satışa sunmuştu. Bileklikler, siyah, Unicef mavisi, florasan pembe, yeşil ve sarı olmak üzere beş yeni rengiyle Eylül ayına kadar mağazalarda olacak.

13) Klasik Çizgi Özlem Süer'in *1v1y.com'a* özel hazırladığı Fantôme Koleksiyonu'nda v yakalar, dantel üstler ve çizgili tasarımlar dikkat çekiyor. Koleksiyonun renk skalasında sarı, yeşil, pudra, gold ve lame detaylar mevsime uyum sağlıyor.

14) Kafa Dinlemek İsteyenlere Olimpos'ta antik kente yakın bir mesafede konumlanan Chimera Pia Hotel kışın yorgunıugunu ve rehavetini üzerinden atmak isteyenler için biçilmiş kaftan. *piahotel.com*

15)Bir Külah Dondurma Zamansız bir tasarıma sahip Loewe Puzzle Bag, yeni sezonda dondurmayı anımsatan pastel tonlarıyla Beymen mağazalarında satışta. Renkleriyle içimizi açacak bu model istek listemizde.

16) Gözler Sergileniyor İnsanların makro göz çekimleri ve hikâyelerini derleyen sanat projesi Gate of Soul, bu hikayeleri 1-14 Haziran tarihleri arasında Büyük Kulüp'te gerçekleşecek sergiyle sanatseverlerle buluşturacak. Kaçırmayın! *@gateofsoul*

17) Besleyici Şampuan Termalife şampuanları içeriğinde bulunan doğanın sütü olarak adlandırılan humik asit ve termal su ile saç derisini besleyerek saçların daha sağlıklı ve hızlı uzamasını sağlıyor. Termalife saçları bakıma ihtiyaç duyan erkekler için de iyi bir alternatif.

18) Çiçek Mevsimi Gusto İlkbahar-Yaz Koleksiyonu'nda yer alan çiçek detaylarıyla yazı müjdeliyor. Asimetrik etekler, vurgulu kol detayları, yüksek bel pantolonlar ve volanlı elbiseler toz pembe, sarı, nar ve yeşilin ağırlıkta olduğu koleksiyona hareket katıyor.

19) Karizmatik Dokunuş Erkeklerin stilindeki en iddialı aksesuarlardan biri olan saat, Seiko ile farklı bir boyut kazanıyor. Seiko Premier erkek koleksiyonu deri kayış ve çift renkli alternatifleriyle modern bir çizgisinden ödün vermiyor.

20) Sportif Şıklık Giovane Gentile, şık tasarımlarıyla erkeklerin özel günlerine eşlik ederken, sportif detaylarıyla da günlük stillere renk katıyor. Burada Babalar Günü için de bolca alternatif bulabileceğinizi belirtmek isteriz.





















21) Kaktüs Uygarlığı Evinizin dekorasyonunda kaktüsün ayrı bir yeri varsa, Linens'in camdan kaktüslerine bayılacaksınız. Evinizdeki farklı form ve renklerdeki kaktüsleri bir arada sergilemek kulağa nasıl geliyor?

22) Retro Tutkusu Başak Boztepe'nin markası Jubelle, ikinci İlkbahar-Yaz Koleksiyonu'nda renk ve desen konularında ilhamını doğadan alıyor. Retro renk ve desenlerin dikkat çektiği koleksiyondaki tulum ve elbiseler çok çarpıcı.

23) Yeni Logo Kotex, yeni logosunu yaratırken kadınların gücünden ilham almış. Yeni logosu olarak kadın sembolünü benimseyen Kotex, adet döngüsünün kadın olmanın doğal bir parçası olduğunun altını çizerek negatif algılara meydan okuyor.

24) Doğaya Dost Krem Cildi güneşin zararlı UV ışınlarından koruyan Eau Thermale Avène güneş ürünleri, doğada çözünebilir formüle sahip olmasıyla dikkat çekiyor. Bu yolda DenizTemiz Derneği/ Turmepa ile iş birliği yapan marka, Mayıs ayında bir Ekosorumluluk Çalıştayı gerçekleştirdi.

25) Lif Takviyesi Familia'nın organik müsli çeşitleri yüksek oranda vitamin, mineral, karbonhidrat ve lif içeriyor. Güne sağlıklı ve enerjik başlamak için müsliyi süt, soya içeceği veya yoğurt ile tüketebilirsiniz.

26) Nefes Kesen Manzara Bodrum'da konumlanan Lujo çoğu tam deniz manzaralı 20 farklı oda seçeneği ile güne Ege Denizi'nin kusursuz manzarasıyla başlamaya davet ediyor. Otelin özel Forest odaları ise yeşilin ortasında sessiz ve sakin bir tatil vaat ediyor.

27) Kolajen Mucizesi Likit kolajenin yeni üyesi Collagen Beauty Plus, güçlü içeriği ile cilt, saç ve tırnak sağlığını tek ürünle destekliyor. 30-65 yaş aralığındakiler için uygun olan ürün, yeşil elma, ananas ve karpuz-çilek olarak üç farklı seçenekte sunuluyor.

28) Trend Detaylar Ribellion, Color Your Soul Koleksiyonu ile en trend parçaları bir araya getiriyor. Yazılı bantlar, çıtçıtlı pantolonlar, eşofman takımlar, neon renkler ve çok daha fazlası yeni koleksiyonda keşfedilmeyi bekliyor.

29) Özgün Tasarımlar Manuk's Workshop, modellerinde yaz mevsiminin çağrışım yaptığı canlı renklerden ilham alarak renkli taşlara yer veriyor. Minimal siluetlerin ağır bastığı tasarımları renklendirmek için opal, turmalin ve ham elmas gibi taşlar kullanılıyor. *manuksworkshop.com*

30) Loafer Terlik Desa, Evasion-Kabuki koleksiyonu ile trendleri yakından takip ettiğini gösteriyor. Sezonun öne çıkan loafer terlik modeli, yaz günlerinin sevilen alternatifleri arasında yer alıyor.





















31) Elegan Dokunuş Omega'nın farklı materyal ve renk çeşitleriyle sunulan De Ville Trésor koleksiyonu kendinizi seçtiğiniz aksesuarla ifade etmeniz için zemin hazırlıyor. Kaia Gerber'in yüzü olduğu Omega'nın koleksiyonunda yer alan modeller 39 ve 36 mm ebattaki kasalarıyla, seçimi size bırakıyor.

32) Dersimiz: Geometri Bou Art&Design Earth ve Papier Mache Koleksiyonları'nda Tunuslu ve Kıpti seramiklerinden esinlenerek tasarlanmış ürünler ev dekorasyonuna dingin bir hava katıyor.

33) Bohem Tavır Pandora, ilhamını festival ruhundan aldığı koleksiyonunda mücevherlerini püsküllerle, siyah ve kahverengi deri bilekliklerle birleştirerek bohem bir hava yakalıyor.

34) Çok Yönlü Koruma Hipp Babysanft, cildinizi güneşe karşı korurken, aynı zamanda içeriğinde bulunan organik badem yağı sayesinde nemlendiriyor. Suya karşı dayanıklı olan güneş kremini hem günlük hayatınızda, hem de plajda kullanabilirsiniz.

35) Palmiye Aşkına Pierre Cardin, 2018 Yaz Mayo Koleksiyonu'nda başrolü tropik desenlere veriyor. 220 parçalık koleksiyonda, yaz mevsimini simgeleyen palmiye deseni, iddialı tasarımları sevenler için leopar deseni ve tercihini sadelikten yana kullananlar için siyah ve beyaz modeller bulunuyor.

36) Maltepe'de Neoklasik Yapı Maltepe Piazza Avm geçtiğimiz aylarda kapılarını açtı. Neoklasik çizgide bir mimariye sahip olan alışveriş merkezi renkli heykelleri ve enstalasyonlarıyla fark yaratırken, bahçesinde yer alan limon ve zeytin ağaçlarıyla da doğaya göz kırpıyor.

37) Çömlek Atölyesi Bilecik ili Pazaryeri ilçesi Kınık Köyü'nde el tornası ile ürettiği fincan ve cezveleri ile meşhur çömlek atölyesi, Toprağın Hediyesi modern formdaki tasarımlarıyla adından söz ettiriyor.

38) Mutfağın Olmazsa Olmazı Tefal, Clipso+Precision dörtlü düdüklü tencere setiyle hayatı kolaylaştırıyor. Et ve sebze olmak üzere iki pişirme programına sahip set ile leziz yemekler garanti.

39) Mantar Taban Timberland'in Malibu Waves sandalet koleksiyonu konforlu mantar tabanıyla çok rahat. Bu model bolca gezeceğiniz kültür turlarına çıkarken, bavula eklemeniz gerekenler arasında yer alıyor.

40) Beslenme Üzerine Beslenme ve Diyet Uzmanı Banu Kazanç yeni kitabı *Oturduğunuz Yerde Kilo Verin'de* sağlıklı ve kalıcı kilo vermek için bilmeniz gerekenleri bir araya getirdi. Özellikle uzun saatler masa başında çalışanlar için ipuçları veren Kazanç, dengesiz ve düzensiz beslenmenin etkilerini anlatıyor.





















41) Akdeniz Kültürü Paloma Hotels yedi farklı konseptli tesisi ile Akdeniz yaşam tarzını yansıtıyor. Çocuklar için oyun ve özel yemek alternatifleri sunan otel, sağlıklı mutfağıyla huzur dolu bir tatil vaat ediyor.

42) Kepler Havaya Hayatımızın unutulmaz geceleri arasında yer alan mezuniyetinizde ne giyeceğinizi henüz seçemediyseniz, Roman'ın birbirinden şık elbiselerine göz atmalısınız. Roman'ın pastel tonların ağırlıklı olarak kullanıldığı koleksiyonunda uçuş uçuş detaylar ve tüyler tasarımlara eğlence katıyor.

43) Sandalet Çılgınlığı Geçtiğimiz yıl herkesin favorisi olan Nomadic Republic sandaletler bu sezon yeni modelleriyle satışta. Suda batmayan ve ıslandığı zaman hızlı şekilde kuruyan sandaletlerin bordo rengini çok sevdik.

44) Tarihi Doku 1892'de Sultan II. Abdülhamid döneminde manastırdan çevirilerek av köşkü haline getirilen Ayşesultan Hünkar Suyu Kasrı; düğün, mezuniyet, kokteyl ve daha birçok etkinliğe ev sahipliği yapıyor. Özel günleriniz için farklı bir mekan arayışındaysanız, tercihinizi buradan yana kullanabilirsiniz.

45) Özel Bakım Genital bölge, doğal ortamını koruyabilmesi için özel bir bakıma ihtiyaç duyar. Viaxi Intimate Femiwash Hijyen Köpüğü, içeriğindeki laktik asit ile genital bölgenin asidik değerlerinin ideal seviyede kalmasına yardımcı olur. Vücudunuzu yıkadığınız sabunlar bölgenin dengesini bozar.

46) Smoothie Zamanı Arzum'un Shake'N Take Blender'ı ile leziz meyve karışımları ve smoothie'ler yapabilirsiniz. Özel paslanmaz çelik bıçakları ile buzları kırmanızı sağlayan blender sayesinde bunaltıcı günlerde ferahlatan içecekler hazır.

47) Gezgin Ruh Maceralara atılmayı seviyorsanız, yolculuklar sırt çantasız olmaz. Canlı renk seçenekleriyle sizi yansıtan stili bulabileceğiniz Kånken sırt çantaları, bu yolda size eşlik edecek. İhtiyacınız olan her şeyi yanınıza alarak yolculuğun keyfini çıkarın.

48) Fonksiyonel Hediye Babalar Günü için aklınızda bir hediye yoksa, Feutre'nin hem işlevsel hem de şık çantalarına şans verebilirsiniz. Deri detaylarıyla son derece şık görünen çantalar onun da hoşuna gidecek.

49) El Emeği Çantalar Turquoise Tassel, Türkiye'de evden çalışan kadınlar için başlatılmış bir proje. Bu yetenekli kadınların ürettiği çantaların gelirinin büyük kısmı çocuk gelin ve işçilerin önüne geçmek adına ailelerin eğitimine ve öğrenci burslarına gidiyor. Göz atmanızı tavsiye ederiz. *turquoisetassel.com*

50) Güzel Yaşlanın Yoga eğitmeni Merih Kenet, *Güneşi Sev Yogayla Güzel Yaşa* kitabıyla güzel yaşlanmanın sırrını veriyor. Yaşam enerjisinin en önemli iksirinin gülmek olduğunu dile getiren Kenet, yoganın mutlu yaşamın kapılarını araladığına inanıyor.











1) Levrek Ceviche
2) Babagannus
3) Vişneli-sumaklı semizotu salatası

Eğlence Budur!

Önce Alaçatı'da hayata geçen Esnaf, geçtiğimiz Eylül ayında Maslak'ta kışlık şubesini açmış ve bu kışın en popüler mekanı olmuştu. Şimdi yaz sezonu boyunca eğlenceye Alaçatı'da son sürat devam ediyor. Lezzetten sunuma son derece başarılı bir mutfağı olan mekanın, en büyük iddiası yerinizde duramayacağınız eğlencesi.

Damla Durak



Maslak'ın en popüler mekanı Esnaf, bu ay itibariyle misafirlerini ağırlamaya Alaçatı'da devam ediyor. Alaçatı için mönüsünü yenileyen Esnaf, sade ama çekici bir dekorasyonla sezona hazır. Haftanın yedi günü saat 20:00-01:00 arası açık olan restoranda rezervasyon şart; öncelikle bunu belirtelim. Özellikle hafta sonları en az iki hafta önceden rezervasyon yaptırmanızı şiddetle tavsiye ediyoruz! Mutfak, şef Mehmet Ali Çelik önderliğinde dokuz kişilik ekipten oluşuyor. Esnaf'ta iki alternatifli fiks menü uygulaması mevcut: Dokuz çeşit meze, iki çeşit ara sıcak, ana yemek ve tatlıdan oluşan mönü içeceksiz 150 TL; içecek dahil olunca ise 275 TL. Mekan bar hariç 250 kişilik bir kapasiteye sahip ve son derece ferah. Levrek ceviche, babagannuş, vişneli-sumaklı semizotu salatası ve kuzu kokoreç en çok tercih edilen lezzetlerinden. Eğlenmekten yemek yemeye fırsat bulabilirseniz tabii! Mekanda Türkçe müzik çalıyor; DJ Cenk Kurnaz 80'lerden günümüze uzanan geniş yelpazede en sevilen Türkçe şarkılarla nabız yükseltilirken perküsyonist Serhat Gönüllü gecenin ateşlemesini yapıyor ve kapanışa kadar dans ve eğlence hiç durmuyor. Rezervasyonlarınızı *esnafmaslak.com* adresinden rahatlıkla yapabilirsiniz. ■

Alaçatı Mah., Kemalpaşa Cad., No: 118, Çeşme/İzmir
Tel: (0 232) 716 94 54

Ne Giyilir?



İKİZLER

22.05-20.06

BU AY: Ayın 5'ine kadar finansal konuları yoluna koyabilirseniz önünüzde unutulmaz bir yaz var. Ayın 13'ündeki yeniay ile gezgin yönünüz ipleri ele alacak. Bir süredir görüşemediğiniz arkadaşlarınızla hafta sonu tatili gibi küçük kaçamaklar yapmanın tam sırası. Ayın 21'inde Mars, Venüs ile karşı karşıya geldiğinde yepyeni bir flört hayatınıza girebilir. **BU YIL:** Tüm bu acelenizin nedeni nedir? Biraz yavaşlayın ve özellikle kariyerinizde stratejik kararlar almaya çalışın. Temmuz ayında aşk kapınızı çalabilir. Kasım'daysa kariyerinizde sıçrama yapabilirsiniz.

İLLÜSTRASYON: CİARA PHELAN

İKİZLER KADINI
Lucy Hale
24.04.1982



YENGEÇ

21.06-22.07

Uzun süredir bekleme modundasınız. Cesaretinizi toplayıp harekete geçebilirseniz aşk aslında çok yakınınızda. Ayın 12'sinde Merkür burcunuza doğru hareket ettiğinde kendinizi doğru ifade edebileceksiniz. Ayın 27'sinde flörtünüzle heyecan dolu bir gece geçirmeye hazır olun. YENGEÇ ERKEĞİ: Kafasından neler geçtiğini merak ediyorsunuz. Bu ay aradığınız tüm soruların cevaplarını verecek. Size karşı neler hissettiği de buna dahil.

ASLAN

23.07-22.08

Enerjiniz hayli yüksek. Arkadaşlarınız ve sevgiliniz bu ay bir an olsun yanınızdan ayrılmak istemeyecek. Ayın 13'ünde Venüs'ün burcunuzu etkisi altına almasıyla 9 Temmuz'a kadar seks hayatınız ayaklarınızı yerden kesecek. Ayın 21'i alışverişe çıkmak için ideal gün. ASLAN ERKEĞİ: Zaman zaman içine kapanıyor. Hayatının gerisinde kaldığınızı hissettiğiniz anlarda baş başa sohbet etmeye özen gösterin.

BAŞAK

23.08-22.09

Ayın 13'ündeki yeniay sayesinde bugüne dek verdiğiniz tüm emeklerin karşılığını alacaksınız. En kârlı sonucu elde etmek için seçeneklerinizi masaya yatırın ve değerlendirmenizi yapın. Ayın 27'si kız arkadaşlarınızla seyahate çıkmak için uygun tarih. BAŞAK ERKEĞİ: Geleceğini belirleyecek kararlar aldığı bu süreçte onu takdir ettiğinizi ve her zaman yanında olduğunuzu göstermeyi ihmal etmeyin.

TERAZİ

23.09-22.10

Yapılacaklar listenizi bir kenara bırakın ve daha önce gitmediğiniz yerlere gidin. Ayın 5'inde alacağınız haberler iş yerinde kendinizi göstermeyi başardığınıza işaret edebilir. Ayın 23'ünde kafanızı dinlemek ve sevdiklerinizle zaman geçirmek için akşam yemeği organize edebilirsiniz. TERAZİ ERKEĞİ: Hayatında değişikliğe ihtiyacı var. Ona yol gösterin.

AKREP

23.10-21.11

Karar vermeniz gereken konular üst üste gelebilir. Bu nedenle ayın ikinci yarısında içinde bulunduğunuz ortamdan uzaklaşma ve kafanızı dinleme fırsatlarını değerlendirin. Tatil size iyi gelebilir. Ayın 21'inde alacağınız haberler sayesinde aydınlanacaksınız. AKREP ERKEĞİ: Kendiyle baş başa kalmak istediği bir dönemden geçiyor. Ona bu fırsatı verirseniz ilerleyen günlerde size geri dönecektir.

YAY

22.11-21.12

Yazın tüm neşesi üzerinizde. Ay boyunca yaşanabilecek flörtlere kapınızı açık tutun. Ayın 13'ündeki yeniay, karşınıza etkileneceğiniz birini çıkarabilir. İşler ilerlemeden önce birbirinize benzer duygular beslediğinizden emin olun. Ayın 26'sında yavaşlamanızda fayda var. YAY ERKEĞİ: Size karşı hisleri ciddileşiyor. Tadını çıkarmaya bakın.

OĞLAK

22.12-19.01

Geçen zor günlerin ardından yaza artık hazırsınız. Ayın 5'i eğlencenin dozunu yükseltmek ve yatakta heyecan verici saatler geçirmek için doğru gün. Ayın 21'inde Güneş burcunuzu etkisi altına aldığında yalnız geçen günlere elveda diyebilirsiniz. OĞLAK ERKEĞİ: Geçen ay yaşanan dengesizliklerin ardından size kendini tam anlamıyla adamaya hazır.

KOVA

20.01-18.02

Bu ay içgüdüleriniz o kadar güçlü ki, hislerinize güvenip hareket ettiğinizde doğru yolu bulacaksınız. Ayın 13'ündeki yeniayda partnerinizle romantik bir gün geçirebilirsiniz. Ayın 26'sında Mars gerilemeye başladığında kariyeriniz adına önemli adımlar atabilirsiniz. KOVA ERKEĞİ: Size karşı yoğun duygular besliyor. Kendinizi kollarına bırakın.

BALIK

19.02-20.03

Ayın 5'inde kalbinizin daha hızlı çarpmasına neden olacak biriyle tanışabilirsiniz. Hissettiğiniz sevgi sayesinde yaratıcılığınız ve özgüveniniz yükselebilir. Ayın 21'inde iş yerinde karşınıza çıkabilecek sorunlar karşısında sakin kalın ve çözüm odaklı davranın. BALIK ERKEĞİ: Kalbine giden yolda başarıyla ilerliyorsunuz. Bir akşam onu davet edip romantik bir film izlemeyi teklif edebilirsiniz.

KOÇ

21.03-19.04

Aynı anda çok fazla işle meşgulsünüz. Bu yoğunluğun içinde yanlış kararlar vermemeye özen gösterin. Ayın 21'inde ev işlerine yönelebilir, taşınmayı düşünüyorsanız harekete geçebilirsiniz. Ayın 26'sında Mars gerilemeye başladığında durun ve hedeflerinizi gözden geçirin. KOÇ ERKEĞİ: Doğru kararlar alabilmek için vizyonunuza ihtiyacı var.

BOĞA

20.04-21.05

Değişim rüzgarına hazır olun. Hayatınızda yeni biri varsa dikkat! Göründüğü insan olmayabilir. Yönetici gezegeniniz Venüs, ayın 13'ünde burcunuzu etkisi altına aldığında ev partisi düzenleyebilirsiniz. BOĞA ERKEĞİ: Sunduğunuz tekliflere açık olsa da çabuk sıkılan biri. Plan yaparken biraz daha düşünmenizde fayda var.

İKİZLER ERKEĞİ
Kendrick Lamar
17.07.1987

Kendini farklı işlerle meşgul etmeyi seviyor. Özellikle de yanında siz olduğunuzda. Birlikte geçireceğiniz keyifli zamanları kaçırmak istemiyorsanız buluşma önerilerini kabul edin.



Ne Kadar Cesursunuz?

1. En yakın arkadaşınız birkaç gün sonra parti organize ediyor ve siz saçlarınızın yeni kesiminden hiç memnun değilsiniz. Sorunu nasıl çözersiniz?

__A Başka kuaföre gider saçlarınızı kısacık kestirir ve platin renge boyatırsınız.

__B Hasır şapka yardımıyla saçlarınızı kamufle edersiniz.

__C Saçlarınız uzayana kadar insan içine çıkmazsınız.

2. Spor salonunun öteki ucunda kalp atışlarınızı hızlandıran bir yakışıklı gördünüz. Siz:

__A Yanına gidip egzersiz sonrasında masaja ihtiyacı olup olmadığını sorarsınız.

__B Ağırlık egzersizlerinde zorlandığınızı belli eder ve yanınıza gelmesini umarsınız.

__C Kan, ter içinde kaldığınız egzersiz saatlerinin flörtleşmek için doğru zaman olmadığına inandığınızdan onu görmezden gelip yakacağınız kalorilere odaklanırsınız.

3. Çalıştığınız şirketin yöneticisiyle aynı asansördesiniz. Ne yaparsınız?

__A Bunun yeni fikirlerinizi gündeme getirmek için mükemmel an olduğuna inanır, düşüncelerinizi paylaşırsınız.

__B Gerginliğinizi yansıtmamak adına kısa kısa konuşur ve ineceğiniz kata gelince elini sıkarsınız.

__C Telefonunuzdan e-postalarınızı kontrol ediyormuş gibi yaparak onu görmediğinizi düşünmesini umarsınız.

4. Yakın arkadaşınızın düğününde arkadaşınızın annesi nikahtan hemen önce ortadan kayboldu. Siz:

__A Tüm çalışanları hızlıca organize eder ve arkadaşınız fark etmeden annesinin bulunmasını sağlarsınız.

__B Diğer yakın arkadaşlarınızla konuşup gelinin odasında biraz daha oyalanmasını sağlarsınız.

__C Sorumluluğu yakın aile üyelerine bırakır ve masanıza geçip olayların nasıl gelişeceğini izlersiniz.

5. Sık sık yaşadığınız baş ağrılarının akupunktr ile iyileştire-bileceğini duydunuz. Nasıl hareket edersiniz?

__A Hemen bir eğitim sertifikası alıp uzmanlaşırsınız. Bu süreçte ve kendi tedavinizde yaşadıklarınızı blog'unuzda yazarsınız.

__B Önce güvenilir bir uzman bulur ve tedaviye temkinli yaklaşırsınız.

__C İçinde vücudunuzun çeşitli yerlerine iğne batırmanın olduğu herhangi bir tedaviyi asla kabul etmezsiniz.

Değerlendirme

Çoğunlukla A
Gözü Kara

Cesaretinize hayran kaldık. Kendinizi neredeyse her konuda en önde bayrak taşırken buluyorsunuz. Ancak kritik anlarda verdiğiniz kararlar, hem size hem de çevrenizdekilere zarar verebilir. Böyle anlarda bir adım geri çekilin ve durumu objektif şekilde değerlendirmeye çalışın. Cesaretinizin sizi yanlış yollara sokmasına izin vermeyin.

Çoğunlukla B
Temkinli Cesur

Ara sıra da olsa sınırları esnettiğiniz bir hayat yaşıyorsunuz. Bu yaşam tarzınız ve bakış açınız sayesinde tutarlı ve güvenilir biri olarak tanınıyorsunuz. Çoğu zaman olumlu olan bu durum, hayatınızı rutine çevirebilir. Konfor bölgenizden daha sık çıkmak özgürleştiğinizi hissetmenize yardımcı olabilir.

Çoğunlukla C
Seyirci Koltuğunda

Endişelerinizi bir kenara bırakın ve hayatı yaşamaya başlayın. Aksi takdirde akıp giden zamanın içinde kendinizi hayata seyirci kalmış biri gibi hissedebilirsiniz. Tüm kaygılarınızdan bir anda kurtulma fikri size korkutucu geliyorsa başlangıçta küçük adımlar atın ve yakın çevrenizden size destek olmalarını isteyin.

FOTOĞRAF: MACALL B. POLAY/COURTESY HBO.

head & shoulders

"BEKLEDİĞİMİN ÖTESİNDE YUMUŞAK SAÇLAR!"

Serenay Sarıkaya

YENİ
ARGAN YAĞI İLE





*Düzenli kullanımda, gözle görülen kepekleri yok etmeye yardımcı olur.